

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**COVID 19 SÜRECİNDE SALGIN HASTALIK KAYGISI,
DİNİ BAŞA ÇIKMA, SPİRİTÜEL İYİ OLUŞ VE
HUZURUN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Nimet Göknur GÖZEN

İstanbul, 2022

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**COVID 19 SÜRECİNDE SALGIN HASTALIK KAYGISI,
DİNİ BAŞA ÇIKMA, SPİRİTÜEL İYİ OLUŞ VE
HUZURUN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan

Nimet Göknur GÖZEN

1955090001

0000-0002-4540-5779

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KAHRAMAN

İstanbul, 2022

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum ‘**COVID-19 Sürecinde Salgın Hastalık Kaygısı, Dini Başa Çıkma, Spiritüel İyi Oluş ve Huzurun İncelenmesi**’ başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım 31/05/2022

Nimet Göknur GÖZEN

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

31/05/2022

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **1955090001** numaralı **Nimet Göknur GÖZEN**'in "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Covid 19 Sürecinde Salgın Hastalık Kaygısı, Dini Başa Çıkma, Spiritüel İyi Oluş Ve Huzurun İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 19/04/2022 tarih ve 2022/17 sayılı toplantısında seçilen ve On-Line toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince 45 dakika süre ile Zoom programı aracılığıyla aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "*OYBİRLİĞİ*" ile "*KABUL*" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Sü*** KA***
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Ha*** De*** ÖZ***
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Ab*** KE***
(İstanbul Aydın Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Nimet Gökür GÖZEN
Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KAHRAMAN
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2022
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Salgın Hastalık Kaygısı, Dini Başa Çıkma, Spiritüel İyi Oluş, Huzur

ÖZ

COVID 19 SÜRECİNDE SALGIN HASTALIK KAYGISI, DİNİ BAŞA ÇIKMA, SPİRİTÜEL İYİ OLUŞ VE HUZURUN İNCELENMESİ

Bu araştırma, COVID-19 sürecinde salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluş ve huzurun incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Ayrıca, salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluş ve huzurun demografik değişkenlere göre nasıl farklılık gösterdiği incelenmiştir.

Araştırmanın örneklemin grubunda uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen 405 katılımcı yer almaktadır. Araştırmada Tarama Modeli kullanılmıştır. Araştırmada, Sosyodemografik Bilgi Formu, Salgın Hastalık Kaygısı, Dini Başa Çıkma Ölçeği, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Huzur Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizinde Bağımsız Örneklem t-Testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda, salgın hastalık kaygısı ile pozitif ve negatif, dini başa çıkma arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu ancak spiritüel iyi oluş ve huzur ile genel olarak anlamlı ilişkiler bulunmadığı belirlenmiştir. Pozitif dini başa çıkma ve negatif dini başa çıkma ile spiritüel iyi oluş arasında alt boyutlar bağlamında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüş; Huzur ölçeği ile negatif dini başa çıkma arasında bir ilişki bulunmazken, negatif dini başa çıkma ile huzur arasında zayıf düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Spiritüel iyi oluş ile huzur arasında da pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Name and Surname : Nimet Gökür GÖZEN
Supervisor : Asst .Prof. Süleyman KAHRAMAN
Degree and Date : Master, 2022
Major : Clinical Psychology
Key Words : Epidemic Anxiety, Religious Coping, Spiritual Well-Being, Tranquility

ABSTRACT

EXAMINATION OF EPIDEMIC DISEASE ANXIETY, RELIGIOUS COOPERATION, SPIRITUAL WELLNESS AND PEACE IN THE COVID 19 PERIOD

This research was conducted to examine epidemic anxiety, religious coping, spiritual well-being and peace during the time of the COVID19 epidemic. In addition, epidemic anxiety, religious coping, spiritual well-being, and peace were examined according to the demographic variables of the research sample.

The sample group of the research consists of 405 participants selected by convenient sampling method. Relational Survey Model was used as the research method. In the research, Sociodemographic Information Form, Epidemic Anxiety Scale, Religious Coping Scale, Spiritual Well-Being Scale and Peace Scale were used as data collection tools. Independent Sample t-Test, ANOVA and Pearson Correlation Analysis were used to analyze data.

According to the findings of the study, there was a positive and significant relationship between epidemic anxiety and positive and negative religious coping, but no significant relationship with spiritual well-being or peace in general. In the context of sub-dimensions, it was discovered that there are positive and significant relationships between positive religious coping and negative religious coping and Spiritual well-being; while there was no relationship between peace and negative religious coping, it was discovered that there was a weak and negative relationship between negative religious coping and peace. It has been established that there is a significant and positive relationship between spiritual well-being and peace.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ iii

KISALTMALAR iv

SÖZLÜK.....v

GİRİŞ1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1.1. Salgın (Pandemi).....	6
1.1.1. Covid 19	6
1.1.2. Virüsün Bulaşma Yolları ve Tedavi	7
1.1.3. Pandemi Kapsamında Alınan Tedbirler	8
1.1.4. Belirtiler Ve Klinik Seyir	10
1.1.5. Pandeminin Sonuçları.....	11
1.2. Kaygı.....	12
1.2.2. Kaygının Nedenleri	13
1.2.3. Kaygının Belirtileri/ Etkileri.....	14
1.2.4. Kaygıya İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	14
1.3. Başa Çıkma	18
1.3.1. Dini Başa Çıkma.....	19
1.3.2. Olumlu Dini Başa Çıkma ve Olumsuz Dini Başa Çıkma.....	21
1.4. Huzur	22
1.4.1. Huzur Kavramının Temelleri ve Kuramsal Kökeni	22
1.5. Spirirtüel İyi Oluş	25

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli.....	27
2.2. Evren ve Örneklem	27
2.3. Veri Toplama Araçları	28
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	28
2.3.2. Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği	28
2.3.3. Dini Başa Çıkma Ölçeği	29
2.3.4. Huzur Ölçeği	30
2.3.5. Üç Boyutlu Spiritüel İyi Oluş Ölçeği	31
2.4. Araştırma Süreci	32
2.5. Verilerin Analizi	33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR.....	34
----------------------	-----------

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA.....	51
SONUÇ VE ÖNERİLER	65
KAYNAKÇA.....	68
EKLER	80
Ek 1. Demografik Form	80
Ek 2. Huzur Ölçeği	81
Ek 3. Üç Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği	82
Ek 4. Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği	83
Ek 5. Dini Başa Çıkma Ölçeği	84

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Dünya Genelindeki Pandemiler	6
Tablo 2. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler	34
Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına ilişkin Betimsel İstatistikler ...	35
Tablo 4. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Korelasyon Analizi	37
Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	39
Tablo 6. Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	40
Tablo 7. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	42
Tablo 8. Medeni Durum Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	44
Tablo 9. Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	45
Tablo10. Pandemide Çalışma Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	46
Tablo 11. Covid-19'a Enfekte Olma Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	48
Tablo 12. Ailenizden Birinin Covid-19'a Enfekte Olma Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	49

KISALTMALAR

APA : Amerikan Psikiyatri Birliği

SPSS : Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi



SÖZLÜK

Başa Çıkma: Kişilerin stresli bir durum içerisine girdiklerinde kendilerinin oluşturduğu ve çevreden gelen talepleri karşılamak amacıyla geliştirdikleri, bilişsel ve davranışsal çabalarıdır. Bu tanımdan başa çıkmanın hem davranış hem de düşünce yönü olan karmaşık bir süreç olduğu anlaşılmaktadır.

Huzur: İnsanın içinde duyumsadığı rahatlık duygusu, gönül rahatlığı, iç rahatlığı, baş dinçliği, rahatlık içinde bulunma durumu, dinginlik, çekişmesizlik.

Kaygı: Kötü bir sonuç doğacak diye duyulan endişedir. Kaygı duyduğumuz anlarda gergin olmamız, titrememiz veya terlememiz, çarpıntı hissetmemiz vücudumuzun verdiği doğal bir tepkilerdir.

Pandemi: Pandemi, dünyada birden fazla ülkede veya kıtada, çok geniş bir alanda yayılan ve etkisini gösteren salgın hastalıklara verilen genel isimdir.

GİRİŞ

İlk vakanın 2019 yılında Çin'in Wuhan şehrinde görüldüğü koronavirüs (Covid-19) salgını oldukça kısa bir süre içerisinde dünya genelinde yayılım göstermiş, salgının hızlı bir şekilde yayılması ve hastalığa bağlı ölüm oranının fazla olmasının insanlarda ciddi ölçüde kaygı ve endişe hali ortaya çıkardığı açıkça görülmüştür. Salgının ortaya çıkardığı ekonomik ve politik problemlerin yanı sıra belki de en büyük zararının insanların ruh sağlığı üzerinde yarattığı olumsuz etkileri olduğu söylenebilir (Gashi, 2020, s.91). Bununla birlikte, salgının kısa bir zaman içerisinde dünya genelinde büyük can kayıplarına neden olması ve hastalığın bulaşma yolları ve tedavisi ile ilgili bilim insanları yeterli bilgiye sahip olmaması belirsizlik duygusunu da güçlendirmektedir. İnsan yaşamını tehdit etmesi, hakkında henüz net bilgiler olmaması, önleyici ve tedavi edici metodlar ile ilgili kesin sonuçlar elde edilmemiş olması dolayısıyla tüm insanları etkileyen küresel bir tehdit haline gelmiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde salgın süreci, tüm dünyada psikolojik, ekonomik ve sosyal bağlamda olumsuz olarak nitelendirilebilecek çok sayıda sonuca yol açacak bir etkiye sahip olduğu söylenebilir (Doğan ve Düzel, 2020, s.742).

Tüm dünyayı olumsuz etkilediği açıkça görülebilen, tüm dünyanın içerisinde bulunduğu bu salgın süreci, insanların spiritüel iyi oluşları ve genel olarak duygusal bağlamda kendilerini nasıl hissettikleri ve bu zorlu salgın sürecinde dini olarak salgınla nasıl başa çıktıkları ve bu başa çıkma yollarının bireylerin spiritüel iyi oluşlarının ve huzur duygusu ile nasıl bir ilişki içerisinde olduğu da oldukça önemli bir konudur. Çünkü, hastalık ve salgın durumlarında, özellikle de çözüm süreci uzadığı durumlar, ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ve giderek artmasına sebep olmaktadır. Bu ruhsal sorunların ortaya çıkması da insanların farklı arayışlarda bulunmasına neden olmaktadır. Bu arayışlar özellikle kişinin yaşadığı olayı anlama ve anlamlandırma temeline dayanmaktadır. Anlama ve anlamlandırma ile ilgili insanların en çok sığındığı yerin dini inançlar olduğu düşünülmektedir. İnsanlar, sel, depresyon, hastalık, ölüm gibi tehdit edici durumlarda doğaüstü bir güce sığınma ihtiyacı hissetmektedirler. Diğer bir söylemle kriz anlarında insanın umudunu canlı tutan dini başa çıkmanın, salgın sürecinde nasıl bir etkiye sahip olduğunun belirlenmesinin de oldukça önemli olduğu düşünülmektedir (Gashi, 2020, s.92).

Özellikle, olumsuz yaşam deneyimlerini anlamlandırma, kabullenme ve başa çıkma süreçlerinde dini inanç, tutum ve davranışların katkısının önemli olduğu düşünülmektedir (Işık, 2013, s.2). Olumsuz deneyimlerle başa çıkma süreci kişiyi ve de kişinin yakın çevresi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu süreçte kişinin yaşadıkları kişinin yaşamı ile ilişkili bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini olumlu veya olumsuz şekilde değiştirmesine sebep olabilmektedir. Bu süreç, hem kişinin hem de çevresindekilerin fizyolojik ve ruhsal sağlıkları üzerinde önemli role sahiptir. Fakat insanların karşı karşıya kaldıkları zorluklara yükledikleri anlam ve bu zorluklarla başa çıkma yolları, kişinin iyi oluşunu ve yaşamından duyduğu memnuniyet gibi birçok değişken açısından belirleyici olabilmektedir (Ayten vd., 2012, s.46). Dini açıdan düşünüldüğünde, ruh ve beden sağlığında, inanç ve maneviyatın etkileri birçok defa araştırılmıştır. Bu çalışmalar, hem beden sağlığı (kalp ve damar problemleri, kanser, ağrı, acılar vb. gibi) hem de ruh sağlığı (kaygı, depresyon vs. gibi) konusunda pek çok araştırmaya konu olmuştur (Ayten vd., 2012, s.49). Bu çalışmalar, çoğunlukla dini başa çıkmanın olumlu yönde etkisi olduğu bu bildirmektedir. Pargament ve Mehmedoğlu (2005, s.287), olumlu dinî başa çıkmanın problemli ya da olumsuz nitelikteki durumların daha iyimser bir bakış açısıyla ele alınması, işbirlikçi baş etmeyi, Allah'tan, din adamı ya da cemaat mensubu kişilerden manevi güç arayışları, diğerlerine dinî yardımı ve dinî affı kapsadığı görülmektedir. Olumsuz dinî başa çıkma ise, gerilim ve karmaşa hallerinde Allah ile zayıf bir ilişki, sık ve olumsuz bir dünya algısı ile belirlidir. Dinî başa çıkma yöntemleri Allah'ın gücünü sual etmeyi, Allah'a yönelik sitemlerini, cemaat ve din adamlarına karşı hoşnutsuz düşüncelerini, olumsuz durumların dini olarak cezalandırılmasını kapsamaktadır. Stresli durumlar ile başetmede Allah'ın desteğini ve hoşgörüsünü aramanın ve olayın manevi açıdan anlamlandırılmasının ruh sağlığını desteklediği düşünülmektedir. Durumun Allah'tan gelen bir ceza, işlenen günahların bir bedeli gibi algılanması veya kişinin Allah'ın hoşgörüsünden ve gücünden şüphe edip, kendisini yalnız ve çaresiz hissetmesi, başa çıkma süreçlerinde zorluklara neden olabilmektedir (Güler, 2010, s.99).

Dolayısıyla, dini başa çıkmanın huzur ve spiritüel iyi oluş ile ilişkili olabileceği, dini başa çıkmanın salgın hastalık ile ilişkili kaygıları, huzur ve spiritüel iyi oluşları açısından önemli bir değişken olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluş ve huzur arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluş ve huzur düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi hedeflenmiştir.

Araştırmanın Önemi

Covid-19 salgını dünya geneline yayılım göstermiş, insanların yaşam biçiminde önemli değişiklikler olmasına neden olmuş ve etkili olduğu süre boyunca tüm dünyadaki yaşamı derinden etkilemiştir. Bu süreçte, bireylerin salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluş ve huzur açısından nasıl etkilendiğinin değerlendirilmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi salgın hastalık sürecinde insanların ruhsal süreçlerinin anlaşılması, bu salgın sürecinin insanları ruhsal olarak nasıl etkilediğinin belirlenmesi ve salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluş ve huzur değişkenleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmanın bulunmaması nedeniyle literatürdeki bilgi açığını kapatması açısından önemlidir. Bu değişkenlerin daha iyi anlaşılabilmesi için, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinin ve demografik özelliklere göre nasıl farklılaştığının belirlenmesi gerekmektedir ki bu da yeni eğitim, destek ve müdahale yöntemlerinin geliştirilmesine olanak tanıyacaktır.

Araştırmanın Problemi

‘Bireylerin salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluş ve huzur puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?’ sorusu çalışmanın temel problemi olarak belirlenmiştir. Bu araştırmanın alt problemleri aşağıda sıralanmıştır:

1. Bireylerin cinsiyetine göre salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluş ve huzur puanları anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
2. Bireylerin yaş grubuna göre salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluş ve huzur puanları anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
3. Bireylerin eğitim durumuna göre salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluş ve huzur puanları anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?

4. Bireylerin medeni durumuna göre salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluş ve huzur puanları anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
5. Bireylerin çocuk sahibi olma durumuna göre salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluş ve huzur puanları anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
6. Bireylerin pandemide çalışma durumuna göre salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluş ve huzur puanları anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
7. Bireylerin Covid-19 tanısı alma durumuna göre salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluş ve huzur puanları anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
8. Bireylerin ailesinden birinin Covid-19 tanısı alma durumuna göre salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluş ve huzur puanları anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda verilmiştir:

1. Bu araştırmanın bulguları, Sosyodemografik Bilgi Formu, Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeği, Dini Başa Çıkma Ölçeği, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Huzur Ölçeği aracılığı ile toplanan veriler ile sınırlıdır.

Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmanın sayıltıları aşağıda sıralanmıştır:

1. Katılımcıların, Sosyodemografik Bilgi Formu, Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeği, Dini Başa Çıkma Ölçeği, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Huzur Ölçeğinde bulunan maddeleri doğru ve gerçek durumlarını gösterecek şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

Tanımlar

Salgın Hastalık Kaygısı: Salgın hastalıklar ve salgın hastalıkların yol açacağı ekonomik, toplumsal vb. gibi olumsuz durumlara ilgili ortaya çıkan kaygıyı ifade eden bir kavramdır.

Dini Başı Çıkma: Dini başı çıkma, insanların stresli yaşam olayları ile daha bir destekten (Allah'a inanç, dini kurumlardan destek vb.) destek alma yolları şeklinde tanımlanabilmektedir. Allah ile olan ilişkisine bağlı şekilde güç durumlarda anlam ve amaç bulmak için insanların kullandığı başı etme yöntemlerde bir tanesidir.

Spiritüel İyi Oluş: Spiritüel iyi oluş; spiritüel gelişimle ilgilenme, ruhsal dengeyi arama, diğer insanlarla ve ilahi bir güçle ilişki kurma, hayatın anlamına ve amacına ulaşabilme ve ilahi ya da yaratıcı bir güce yönelik inanç duygusu şeklinde açıklanabilir.

Huzur: Genel ve kalıcı iyilik hali olarak tanımlanmaktadır. Kişinin, gerçek benliğinin, ideal benliğinin ve gereken benliğinin birbirleri ile tutarlı olması anlamında da gelmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1.1. Salgın (Pandemi)

Pandemi, Yunanca'da "tüm" anlamında kullanılan "pan" ve "insanlar" anlamındaki "demos" kelimelerinden meydana gelen sözcüklerin bir birleşiminden oluşan "tüm insanları etkileyen" manasında ile kullanılan bir kavramdır. Geçmişten bu güne bakıldığında dünya çapında çok sayıda pandemi yaşanmış ve milyonlarca insan yaşamını yitirmiş veya hastalığın hayat boyu sürecektir olan olumsuz etkilerini yaşamak durumunda kalmıştır. Aşağıda geçmişten bu güne dünya çapında etkisini göstermiş başlıca pandemiler, etkili olduğu zaman aralığı ve sebep oldukları tahmini ölüm sayıları verilmiştir (Aslan, 2020, s.36; Budak ve Korkmaz, 2020,s.62-63):

Tablo 1.Dünya Genelindeki Pandemiler

Salgın/ Pandemi	Zaman Dilimi	Tahmini Ölüm Sayısı
Kara Veba	1347-1351	200 Milyon
Kolera	1817-1923	Ena Az 1 Milyonn
İspanyol Gribi	1918-1920	Ena Az 100 Milyon
Hong Kong Grini	1968-1970	1 Milyon
Çiçek Hastalığı	1700'lü Yıllar	En Az 20 Milyon
SARS	2002-2003	770
Domuz Gribi	2009	Yaklaşık 10 Bin
Ebola	2014-2016	Yaklaşık 11 Bin
MERS	2015-Günümüz	850
HIV/AIDS	1981-Günümüz	Yaklaşık 35 Milyon

1.1.1. Covid 19

İlk vakanın Çin'in Wuhan kentinde 31 Aralık 2019'da görüldüğü SARS-CoV-2 virüsünün neden olduğu COVID-19 pandemisi, dünya genelinde neredeyse bütün ülkelere hızlı bir şekilde yayılmıştır. Türkiye'de ise 11 Mart 2020'de ilk pozitif vakanın görülmesiyle birlikte COVID-19 virüsü ulusal olarak da yayılmaya

başlamıştır ve hala etkisini devam ettirmektedir. Yeni tür koronavirüsün izole edilmesinden bu güne kadar çok sayıda ülkede SARS-CoV-2 virüsü ile ilgili çalışmalar yapılmaktadır. COVID-19'a ilişkin henüz açıklığa kavuşturulmamış çok sayıda konu bulunmaktadır (Dikmen vd., 2020, s.30).

İlk defa karşılaşılan bu virüs ile ilgili yeni bir literatür oluşurken virüsün hızlı bir şekilde bulaşması ile birlikte hasta ve ölüm sayılarının hızlı bir şekilde artış göstermesi sebebiyle ortaya çıkan panik ve endişe, önüne geçilmesi güç bir korku haline geldi. Hastalığın farklı bir biçimde ilerleyen prognozu, görüldüğü yaş grupları ve yayılma hızı ile biçimi değerlendirildiğinde; pandeminin sağlık boyutu ile sınırlı kalmayacağı, sosyal, kültürel, etik ve ahlak, hukuk, eğitim, sanat, turizm, ulaşım, ekonomi, tarım vb. gibi birçok alanda olumsuz bazı etkileri olduğu görülebilmektedir (Altın, 2020, s.50). Pandeminin ortaya çıkış sürecinin üzerinden uzun bir vakit geçmesine karşın, COVID-19 pandemisinin halen daha ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak etkisini sürdürmektedir(Dikmen vd., 2020, s.29). Covid-19' un Türkiye'de ilk görüldüğü günden bu yana “yeni normal” dönemine kadar uygulanan yasakların, pandeminin yayılmasını önlemede oldukça büyük bir etkisi olmuştur (Erden, 2021, s.9).

1.1.2. Virüsün Bulaşma Yolları ve Tedavi

Virüsün yarasalardan insanlara geçtiği düşünülmekte ve ortalama inkübasyon süresi ortalaması 0-14 gün olduğu görülmüştür. (Dikmen vd., 2020, s.29). Virüsün ortaya çıkışına dair çok sayıda araştırma yapılmış olmasına karşın henüz kesin bir görüş birliği sağlanamamıştır (Yaş, 2020, s. 5). Virüs, temelde damlacıklar yoluyla bulaşım göstermektedir. Her ne kadar bugüne kadar üzerine çok sayıda çalışmalar yapılan ve soğuk algınlığına sebep olan koronavirüsler insandan insana bulaşır, ancak SARS faktörünün de etkisiyle birlikte virüsün zoonotik hale gelir ve hayvandan insana da bulaşabilir duruma dönüşür. Bununla birlikte, koronavirüsler zarflı yapıda virüsler olması sebebiyle, dış ortama ve dezenfektanlara karşı duyarlı olmalarının yanında cansız nesnelerin üstünde belirli bir süre için canlı kalabildikleri görülmüştür. Bu nedenle virüs bulaşmış olan nesnelere dokunulduktan sonra ellerin göze, buruna, ağıza dokunulmasıyla da bulaşma meydana gelebilmektedir (Evren ve us, 2020, s.10). Virüs

insandan insana damlacık yoluyla bulaşmaktadır. Havada ve yüzeylerde virüs içeren damlacıkların nefes ve temas yoluyla vücuda girmesi bulaşmaya neden olmaktadır. Virüs bulaşan kişilerde herhangi bir hastalık belirtisi göstermeden de Covit pozitif sonucu alınmaktadır. Belirti göstermeyen bulaşmaların virüsün yayılmasına yaptığı etki henüz tam olarak bilinmemektedir (Aslan, 2020, s.40). Hastalığın belirlenmesi genel olarak belirtilerin izlenmesi ve tedavi öncesi akciğer grafisi ve tomografi gibi görüntüleme metodları uygulanması yol ile yapılmaktadır (Yaş, 2020, s. 4-8).

Covid-19'a yönelik kesin tedavi prosedürü oluşturulamamıştır. Hastalık ortaya çıktıktan sonra tedavisi üzerine yoğun şekilde çalışmalara başlanmıştır. Covid Tedavisi için birçok farklı tedavi yöntemi denenmekte olup tedavi protokolleri açısından dünya genelinde fikir birliği henüz sağlanamamıştır. Hastalığın kesin tedavisi üzerine araştırmalar sürmektedir. Viral ajana yönelik farklı tedavi yöntemleri uygulanmakta ve hastaların belirtileri değerlendirilerek semptomatik tedaviler uygulanmaktadır (Yaş, 2020, s. 4-8). Tedavi ise destekleyici yöntemler kullanılmaktadır. Henüz kesin bir tedavisi bulunmamaktadır. Karşılıklı temasın azaltılması, hastaların ya da şüpheli vakaların izele edilmesi ve hastalıktan korunmaya yönelik koruyucu ekipmanların etkili bir şekilde kullanımı salgın ile mücadelede oldukça büyük öneme sahip olduğu bilinmektedir (Dikmen vd., 2020, s.29).

1.1.3. Pandemi Kapsamında Alınan Tedbirler

Pandemi sürecinde virüsün yayılmasının önlenmesi amacıyla günlük yaşamın birçok farklı alanında tedbirler alınmıştır. Salgın günlük hayatta çok sayıda kısıtlama konulmasına neden olmuş, yayılmayı önlemek amacıyla ülke genelinde koruyucu önlemler alınmıştır. Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, İç İşleri Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı başta gelecek şekilde çok sayıda devlet kurumu tarafından tedbirler alınmıştır. Bu tedbirler arasında okulların kapatılarak online eğitime geçiş yapılması, şehirlerarası yolculukların yasaklanması ve belirli kriterlere bağlanması, 65 yaş üzeri ve 20 yaş altı bireylerin sokağa çıkmalarının yasaklanması, alışveriş merkezlerinin, sinema, tiyatro, spor salonları, restoran, kuaför, kiraathanelerin kapatılması ve belirlenen zamanlarda

ulusal çapta sokağa çıkma yasağının konulması gibi uygulamalar sayılabilir. Aynı zamanda ulusal bağlamda devletler vatandaşlardan emniyetli olmalarını ve olanaklar el verdiği süreçte evde kalmalarını istemiştirler (Duman, 2020, s. 427). Virüsün yayılma hızını azaltmak için, birçok ülke, uzun bir süreye yayılan sokağa çıkma kısıtlamalarını da kapsamına alan değişik düzeylerde sosyal izolasyon tedbirleri uygulamıştır. Ülkemizde de devlet kurumlarında çalışanların seyreltilmiş programa geçiş yapılması, özel sektörde olanların mümkün olduğu kadarı ile evlerinden çalışmaya teşvik edilmesi, sosyal izolasyon ve kısa ya da uzun süreli sokağa çıkma yasağı uygulamaları yapılmıştır (Aşut, 2020, s.17).

Dünya Sağlık Örgütü, hasta bireylerin ve hastalık şüphesi taşıyan kişilerin maske takmasını şiddetle önermektedir. Fakat hastalığın genel olarak belirtisiz seyretmesi de olasılık dahilinde olması sebebiyle sosyal mesafe kuralına uymanın yanısıra maske takma zorunluluğu da bütün ülkelerde kullanılmaktadır. Ülkemizde de market, hastane, sağlık kurumları, toplu taşıma araçları gibi kapalı yerlerde maske takılması zorunlu kılınmıştır. Hastalığın kontrolü dünya çapında tüm uluslarda benzer şekilde yapılmaktadır. Salgının başlamasından sonra bir çok farklı önlem alınmıştır. Yurtdışı ve yurtiçi uçuşlar durdurulmuş, şehir içi ya da şehirler arası seyahatler kısıtlanmış, “Evde kal” çağrıları yapılmış, yurt dışından gelenler karantinaya alınmış, okullar online eğitime geçmiş, kafe, lokanta, sinema, tiyatro, berber gibi toplu alanlar kapatılmış, evden çalışmaya yönelik çalışma saatleri uygulanmaya başlamış, şehirlerarası yolculukların yasaklanması gibi çok sayıda önlem alınmıştır (Çöl ve Güneş, 2020, s. 6-7).

Ülkemiz özelinde değerlendirildiğinde ise pandemi sürecinde ilk adımlardan bir tanesi olarak Sağlık Bakanlığı tarafından Pandemi Bilim Kurulu kurulmuş, bu kurul pandemi sürecinde alınması gereken önlemler ve atılması gereken adımlarla ilgili öneriler ortaya atmış, bilim kurulu tarafından yapılan önerilerini uygulanmasında ise merkezi otorite belirleyici etken olmuştur. Bununla birlikte hem bilim kurulunda hem de iller içerisinde oluşturulan İl Pandemi Kurullarında uzmanlar da görev almıştır. Hastaların izole edilmesi, temaslıların takip edilmesi, diğer ülkelere gelen kişilerin 14 gün boyunca karantinada tutulmasının yanında toplum içerisindeki yaygınlık durumu değerlendirilerek çeşitli bölgelerin ya da şehirlerin karantina uygulamasının yapılması, belirli yaş grupları için ya da belli tarihlerde sokağa çıkmaya kısıtlamalar

getirilmesi gibi önlemler gündeme getirilmiştir. Yayılmayı önlemeye yönelik pandeminin başlangıcından sonra özellikle sağlık çalışanları için kişisel koruyucu materyallerin sağlanması vurgulanmıştır (Çöl ve Güneş, 2020, s.6-7).

1.1.4. Belirtiler Ve Klinik Seyir

Covid-19'un ilk belirtileri yüksek seyreden ateş ile boğaz ağrısıdır. Akabinde öksürük ve nefes darlığı görülmektedir ve hastalık genellikle orta-ağır bir klinik seyir göstermektedir (Wikipedia, 2020). En sık görülen belirtiler ateş, kuru öksürük ve nefes darlığıdır. Virüs yaşlı olan ve kronik rahatsızlığı bulunan bireylerde daha şiddetli ve ölümcül seyredebilmektedir. Fatalite hızı dünya çapında genelinde %2-3 aralığında değişim göstermektedir. Yaş arttıkça ölüm riski yükselmekte olduğu ve erkeklerde daha ölümcül olduğu görülmüştür (Dikmen vd., 2020, s.29).

Tüm insanlar için aynı olmasa da benzer belirtiler göstermektedir. Hastalığın belirtileri ve klinik seyri aşağıda verilmiştir (Aslan, 2020, s.40):

1-3. Günler: Soğuk algınlığı ve grip benzeri belirtiler ile başlamakta, hafif ateş ve boğaz ağrısı ortaya çıkmakta, özellikle de bağışıklık zayıfsa bu semptomlara mide bulantısı ve ishal de görülebilmektedir.

4. Günler: Boğaz ağrısında artış, sesin bozulması, yeme-içme güçlüğü, baş ağrısı görülebilmektedir.

5. Günler: Boğaz ağrısı artış gösterir, vücudu ve uzuvları hareket güçleşir. Eklem ağrıları baş gösterir.

6. gün: Kuru öksürük görülmeye başlar, konuşurken ve yutkunurken ciddi bir boğaz ağrısı vardır, yoğun bir yorgunluk ve bitkinlik hissi ortaya çıkar, mide bulantısı artar. Nefes almada bazen zorluk yaşanır, ishal ve kusma şiddetlenir.

7. Gün: Yüksek ateş görüşür, öksürük ve balgam çıkarma şiddetlenir, ağrılı vücut ve baş ağrısı şiddetlenebilir ve kusma belirtileri de görülebilir.

8. Gün: Nefes alma güçlüğü görülebilir, baş ve eklem ağrıları artabilir (Aslan, 2020, s.40).

1.1.5. Pandeminin Sonuçları

Günümüzde ise dünya genelinde çok sayıda ülkeyi önemli ölçüde etkileyen ve ülkemizde de çok sayıda alanda değişime sebep olan Covid-19 salgını dünya genelinde insan hayatını büyük ölçüde etkilemiştir. Çin’de ortaya çıkarak hızla tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 yaşamın birçok alanında problemler yaşanmasına ve önemli değişiklikler ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Kırmızıgül, 2020, s.284). Koronavirüsün sağlık, ekonomik, toplumsal ve eğitsel açıdan çok sayıda olumsuz etkilerinin olduğu bilinmektedir (Çakın ve Akyavuz, 2020, s.166). Covid-19 salgının yayılması ile birlikte ülkelerin ekonomik durumlarının ve insanların pandemi nedeniyle yürürlüğe konan sosyal kısıtlamalar sonucunda fizyolojik ve ruhsal iyi oluşlarının etkilendiği düşünülmektedir. Halkın sağlığını korumak ve virüsün yayılmasını yönelik uygulanan kısıtlamalar hem sosyal hayatta sosyal ilişkiler hem de iş yaşamı üzerinde çeşitli değişimlere yol açmaktadır (Coşkun, 2021, s.1).

Bulaşma hızının yüksek olması ve vefat sayılarının fazlalığı, erken dönemde aşısının bulunmaması, tedavi prosedürlerinin net olmaması ve yan etkilerinin henüz belirlenememiş olması hastalığın tekrar etme ihtimalinin, ilerleyişinin ve uzun vadedeki etkilerinin henüz belirlenememiş olması COVID-19 konusundaki endişe ve korkuları oldukça arttırmaktadır. Bununla birlikte artan sosyal ve toplumsal kaygı, sosyal ilişkilerde kısıtlanma ve ekonomik faaliyetlerdeki azalmanın da pandemi süreci ile ortaya çıkan problemlere katkıda bulunmakta olduğu söylenebilir. COVID-19 salgını, küresel çapta da yayılması ve büyük olumsuz etkilere neden olması dolayısıyla küresel bir stresör olarak görülebilir (Aşut, 2020, s.17; Yurtseven, 2021, s.1).

Pandemiler tıbbi bir durum olmasının yanında kişiyi ve toplumu birçok açıdan etkileyen ve problemlere sebebiyet veren sosyal ve toplumsal bir olgudur (Karataş, 2020, s. 6). Covid-19’ un Türkiye’de ilk görüldüğü günden bu yana “yeni normal” dönemine kadar uygulanan yasakların, pandeminin yayılmasını önlemede oldukça büyük bir etkisi olmuştur. Tüm bu faktörlerin diğer bir yandan da psikolojik açıdan olumsuz etkiler ortaya çıkmasına sebep olmuştur. (Erden, 2021, s. 9). Çünkü hastalığın yarattığı tehlike algısı arttıkça insanların yaşadığı panik ve stres de artmakta, daha önce olduğundan daha farklı davranışlar gösterebilmektedirler. Özellikle pandemi sürecinde oluşan belirsizlik ve krizin, duygusal ve psikososyal getirilerinin ne şekilde

yönetildiği ve bunlara nasıl baş edildiği birey ve toplum bağlamında ele alındığında son derecede önemli bir yer tuttuğu söylenebilir (Karataş, 2020, s. 6).

1.2. Kaygı

Kaygı kelimesi günümüzde anksiyete kavramı ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Anksiyete kavramının ‘tikanma’ ve ‘boğulma’ anlamına gelen ‘angere’ kelimesi kökeninden geldiği bilinmektedir. Anksiyete veya Türkçe’de yaygın söylemi ile kaygı, üzerinde önemle durulan, ruh sağlığı literatüründe yaygın bir şekilde kullanılan ve hakkında çok sayıda araştırma yapılan olgulardan biri olduğu söylenebilir (Eken, 2018).

Kaygı, bir tehdit ortaya çıkması sonucunda hissedilen korku ve gerginlik durumu olarak tanımlanabilir (Büyüköztürk, 1997, s. 453). Kaygı çevresel olaylara yönelik ortaya çıkan duygusal bir tepkidir. Yakından incelendiğinde başlangıç noktası ve temeli hakkında bilinçli olunmasa dahi bilinçli bir şekilde hissedilen, beraberinde fiziksel, psikolojik ve davranışsal belirtiler ortaya çıkmasına neden olan duygusal bir yaşantıdır. Diğer bir açıdan ise, kaygı geleceğe ilişkin bir endişe ve gerginlik durumu olarak da ortaya çıkabilmektedir. Bilinir olmayan ve tam olarak anlaşılamayan bir tehlikeyi beklemek de kişide huzursuzluk ve gerginlik olarak hissedilen kaygı duygusunu ortaya çıkartmaktadır (Kaya ve Varol, 2004, s. 32). İnsanın doğasında bulunan mutluluk, acı, üzüntü, korku gibi kaygı da en temel duygulardan biridir (Eken, 2018).

Kaygı, insan yaşamında işlevsel olarak tehlike oluşturan durumlara karşı bir tür uyarıcı ya da uyum sağlamaya yönelik bir mekanizma olarak işlev görmektedir. Kaygının düzeyi ve süresindeki artış kişinin performansında ve uyumunda problemlere sebep olmaktadır. Bu problemlerin yoğun ya da sürekli bir şekilde yaşanması kişinin günlük işlevlerini gerçekleştirmesini engelleme potansiyeline sahiptir. Kaygı, ortaya çıkması ile birlikte insanı bir davranışta bulunmaya yönelik güdülemektedir. Bu güdülenme kişinin tehdit edici durumdan kaçmasına, tehlikeli dürtülerini bastırması vb. gibi durumlarla sonuçlanabilmektedir. Kaygının kontrol altına alamadığı durumlarda çaresizlik duygusu ortaya çıkabilmektedir. (Alisinaoğlu ve Ulutaş, 2003, s.65).

1.2.2. Kaygının Nedenleri

Kaygı belirli bir kaynağa bağlı, nesnesi belirgin bir şekilde ortaya çıkabileceği gibi, görünürde herhangi bir sebebi olmaksızın da ortaya çıkabilmektedir. Kaygının ortaya çıkması ile ilgili sabit bir neden gösterilmese de literatürde bulunan çalışmalar değerlendirildiğinde çok sayıda etkenin kaygının ortaya çıkışında etkili olabileceği görülmektedir. Kaygı, psikolojik, fizyolojik, toplumsal etkenler ve zorlayıcı yaşam olayları gibi birçok farklı faktörün bir sonucu olarak oluşabilmektedir. Kaygının gelişiminde rol oynayabilecek başlıca nedenlere aşağıda yer verilmiştir (Rector vd., 2016, s. 14):

- Stres verici veya travma ortaya çıkarabilecek yaşam olayları
- Aile öyküsünde kaygı bozuklukları olması
- Çocukluk döneminde meydana gelmiş olan gelişimsel problemler.
- Madde kullanımı.
- Sağlık sorunları ve psikiyatrik ya da psikolojik sorunlar.

Cüceloğlu (2006) da kaygının oluşumunda etkili olduğu söylenebilecek diğer etkenler de aşağıdaki gibi sıralanabilir (Cüceloğlu 2006, s. 277):

Desteğin Çekilmesi: Tanıdık olmayan bir çevre veya sonucu belirsiz bir durum ile karşı karşıya kalmak kaygının en başta gelen nedenlerinden biridir. İnsan özü gereği nerede olursa olsun çevresini tanımaya gayret eder, aşına olduğu ve bildiği ortam ve kişilerden yardım alabilmenin güvencesini elde etmek ister. Bireyin içerisinde bulunduğu sosyal çevreden yani evi, ailesi, arkadaşları, tanıdığı kişiler, kullandığı eşyalar ve bunlar gibi çok sayıda sosyal destek faktöründen uzak kalarak tanıdık ve bildik olmayan bir ortama girmesi kaygının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Olumsuz Bir Sonucu Beklemek: Kişinin hazır hissetmediği bir sınava girmesi, yaptığı bir davranış sonucunda cezalandırılacağını düşünmesi gibi çeşitli olumsuz sonuçlar ortaya çıkaracağını düşündüğü eylemlerinin bitmesinin beklenmesi de kaygı yaratan nedenlerden biri olarak görülmektedir.

İç Çelişki: Kişinin önemseydiği veya inandığı değer, düşünce veya davranışlar ile yaptığı eylemler arasında bir uyumsuzluk olduğu durumlar olduğunda kaygı yaşanabilmektedir. Bu süreçte kişi bu çelişkiyi bitirecek çözüm arama gayreti içerisinde girer ve çelişki çözülünceye değin olayın önemiyle orantılı şekilde kaygı yaşar.

Belirsizlik: Gelecekte yaşanacak olayları belirsiz olması veya olumlu ya da olumsuz sonuçlanacağını ön görülememesi en temel kaygı sebeplerinden bir tanesidir. İnsanlık tarihi süresince insanı düşünmeye, bilime ve araştırmaya yönelten en önemli sebeplerden bir tanesi de ‘bilme’ yani belirsizliği bilinir kılma güdüsüdür.

1.2.3. Kaygının Belirtileri/ Etkileri

Kaygı, ruhsal, fiziksel ve davranışsal bağlamda belirtiler ortaya çıkarabilmektedir. Fiziksel belirtiler kas gerginliği, ağız kuruması, kalp atışının hızlanması ve terleme gibi fiziksel reaksiyonlardan meydana gelmektedir. Psikolojik belirtiler olarak huzursuzluk ve endişe ile belirli kişiye özgü tepkiler örnek verilebilir. Son olarak davranışsal açıdan ise kişinin kendisini anlatma ve açıklama etme becerisinin, hareket yeteneğinin ya da günlük rutin işler ile başa çıkabilme becerisinin olumsuz etkilendiği söylenebilir (Alioğulları, 2021, s.5).

1.2.4. Kaygıya İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Bu başlık altında kaygıyı açıklamaya yönelik çeşitli kuramlara yer verilmiştir.

Psikanalitik Kuram

Kaygı, psikanalitik yaklaşımın en önemli kavramlarından bir tanesidir. Bu yaklaşımda, kişiliğin oluşumu, gelişimi ve şekillenmesinde önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir (Hall, 2016, s.62). Freud, kuramını oluştururken kaygıyı kişinin karşılaştığı iç ya da dış engeller nedeniyle uygun biçimde boşaltılma imkanı bulunamamış ve organizmada bu süre içinde biriken enerji sebebiyle oluşan bir gerilim durumu olarak belirtmiştir. Fakat kuramını geliştirme sürecinde ilerleyen zamanlarda yaptığı açıklamalarda kaygıyı bir tür ego işlevi şeklinde tanımlamıştır (Gençtan, 2015,

s. 161). Freud kuramında insan doğasında üç tür kaygının bulunduğu bahsetmiştir:

Gerçeklik kaygısı, dış çevrede kişi için tehdit edici bir uyarının bulunması ile ortaya çıkmaktadır. Bu tehlike kişiye karşı belirli bir biçimde olumsuz bir durumla sonuçlanabilecek dış dünyadan gerçek bir nesne bulunması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu tehlikenin nedeni kişinin korktuğu bir hayvanla karşılaşması veya zarar verme potansiyeli olan başka birinin yaklaşması olabilir (Gençtan, 2015, s. 161; Hall, 2016, s.62; İnanç ve Yerlikaya, 2019, s. 24-25).

Nevrotik kaygı, kişinin içgüdüleri aracılığı ile tehlikeli bir durumun algılanması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Nevrotik anksiyete üç farklı biçimde görülebilmektedir. İlk türde, kişinin deneyimi yaygın kaygıya benzetilebilir. Kişi sürekli bir şekilde kendisini kaygılı hisseder ve sürekli olumsuz bir olay ya da durum meydana gelebileceğini düşünür. Bu nedenle sürekli endişeli hisseder ve tetiktir. Kişi aslında farkında olmadan id'in ego üzerindeki kontrolü ele geçireceğinden korkmaktadır. Nevrotik kaygının ikinci biçimi ise kaynağı ve sebebi belirli olan bir nesneye yönelik şiddetli bir biçimde ortaya çıkar. Fobiler bu tür kaygılara örnek verilebilir. Üçüncü biçimde ise kaygı bir nedene bağımlı olmadan panik atak olarak tanımlanabilecek biçimde aniden meydana gelmektedir (Gençtan, 2015, s. 161; Hall, 2016, s.62; İnanç ve Yerlikaya, 2019, s. 24-25).

Ahlaki kaygı, süperego dolayısıyla ortaya çıkan utanma ve suçluluk duyguları ile belirlidir. Kişinin ego veya süperego tarafından kabul edilemeyecek bir eylemde bulunması durumunda ortaya çıkmaktadır. Bu türde yaşanan kaygıda aile ve toplum otoritesinin bir yansıması olarak değerlendirilebilecek vicdan bileşeni öne çıkmaktadır. Kişinin önceki deneyimleriyle gelişen ve şekillenen ve çoğunlukla cezalandırıcı ebeveyn davranışları sonucunda ortaya çıkan korku dolayısıyla ortaya çıkmaktadır. Ahlaki kaygı bütünüyle içsel süreçler sonucunda meydana gelmektedir (Gençtan, 2015, s. 161; Hall, 2016, s.62; İnanç ve Yerlikaya, 2019, s. 24-25).

Davranışçı Kuram

Davranışçı kuram, kaygıyı çevresel bir uyarana yönelik meydana gelen bir tür öğrenilmiş tepki olarak ele almaktadır (Kaplan ve Saddock, 2008, s. 237; Öztürk ve

Uluşahin, 2016, s.353). Bu kuram kaygıyı edimsel koşullanma ve klasik koşullanma yaklaşımları temelinde açıklamaktadır. Klasik koşullanma yaklaşımına göre, koşulsuz yani doğal bir uyarıcı, nötr bir uyarıcı ile bitişmekte ve daha önce herhangi bir kaygı ortaya çıkarmayan nötr uyaran kaygı verici hale gelmektedir. Yani kaygıyı belirli bir çevresel uyarana karşı ortaya koyulan koşullu bir cevap olarak tanımlamaktadır (Kaplan ve Saddock, 2008, s. 237; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008). Edimsel Koşullanma yaklaşımı ise davranışların ortaya çıkardığı olumlu ya da olumsuz sonuçlarından etkilendiği temeline dayanmaktadır. (İnanç ve Yerlikaya, 2008). Sosyal öğrenme modeline göre de kaygı sosyal olarak gözlemleme sonucunda ortaya çıkan öğrenilmiş bir tepki olarak değerlendirilmektedir (Kaplan ve Saddock, 2008, s. 237).

Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım, kaygının oluşumundaki temel etkenin yaşanan durumun kendisinden ziyade algılanma ve yorumlanma biçimi olduğunu görüşünü temel almaktadır. Dolayısıyla, yaşanan durum ya da olayların hatalı bilgi işleme süreçleri ile yanlış bir biçimde yorumlanması sonucunda kaygı oluşmaktadır (Elgin, 2017, s. 15). Beck, kaygıyı tehlikeli bir durum oluşması sonucunda beliren korku hali şeklinde tanımlamaktadır. Kişinin tehlike içeren bir olay ya da durum yaşaması ile kişiyi savaşıma ya da kaçma eylemine hazırlayan kaygı durumu bu niteliği ile yaşamı sürdürmeyi sağlayan bir mekanizma olarak görev yapmaktadır. Bu duruma benzer şekilde, yanlış şekilde gerçekleşen algılama ve yorumlama süreçleri nedeniyle kişinin gerçek olmayan bir tehdit durumunu bir tehlike durumu olarak algılaması nedeniyle organizmanın istemsiz olarak kaygı yaşaması kişinin günlük, mesleki yada sosyal işlevselliğini olumsuz etkilemekte ve kişinin yaşamında çok sayıda problem ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Alioğulları, 2021, s.7).

Kaygıyı bilişsel bağlamda açıklayan farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Bunlardan ilki Bilişsel Kaçınma kuramıdır. Bilişsel Kaçınma Kuramı, aşırı düzeyde tasalanmanın kaygıdan bir tür kaçış yöntemi olarak işlev gördüğünü savunur. Tasalanma, kaygının duygusal ve fizyolojik belirtilerinin bastırılmasına olanak sağlar ve kişinin duygusal farkındalığının azalmasına sebep olur. Üstbiliş Kuramı ise tasalanmanın yalnızca bir kaygı belirtisi değil bir başa çıkma yöntemi olduğunu söyler.

Kişinin kaygı verici durumlarla ilgili ne kadar çok tasalanırlarsa bu durumlara o denli hazırlıklı olabilecekleri üst bilişine dayanan 1. Tip tasalanma ve kişinin tasalandığı durumların fazlalığı ve bu tasalanmanın denetim altına alınamaması dolayısıyla kişinin akıl sağlığını yitireceği ya da kontrolü kaybedeceğine yönelik ortaya çıkan düşünceler olmak üzere iki türde ele alınmaktadır. Üçüncü bir bilişsel yaklaşım ise Belirsizliğe Tahammülsüzlük kuramıdır. Bu yaklaşım, bazı bireyleri belirsiz olaylara karşı daha hassas olduğunu ve bu durumum daha fazla kaygılanmalarına neden olduğu görüşüne dayanmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016, s.354).

Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu yaklaşım, belirgin bir kaygı kaynağı bir uyarının olmadığı, kronik bir biçimde ortaya çıktığı durumları ve yaygın kaygının görüldüğü durumları açıklamaya yönelik görüşler ortaya atmıştır. Kaygının insanın var oluşunu sorgulaması ve anlam arayışının bir sonucu olarak oluştuğunu savunmaktadır. Bu yaklaşım kaygının başlıca nedeni olarak insanların bir anlamı ve amacı olmayan dünyada bulunduklarını düşünmelerinin sonucunda ortaya çıktığını belirtmektedir. Kaygının varoluşsal problemlere ve yaşama yönelik anlam duygusunda yaşanan boşluğa karşı verilen bir tür yanıt olarak görmektedir (Kaplan ve Saddock, 2008, s. 237). Bununla birlikte, bu yaklaşım kişinin var oluşunun sona erebileceği ve yaşamını yitirebileceği gerçeği ile yüzleşmesi sonucunda, yaşamında seçimler yapması ve sorumluluklar alması gerektiğinde ya da ilişkisel ve yalnızlık ikilemleri sonucunda ortaya çıkmakta olduğunu savunmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016, s.353; Corsini ve Wedding, 2012, s. 475-479).

Biyolojik Yaklaşım

Biyolojik yaklaşım, kaygıyı beyin işlevleri ve nörotransmiterlerin etkili olduğunu savunmaktadır. Literatürde bulunan araştırmalar değerlendirildiğinde, temporal serebral lob ve frontal serebral lobun önemli bir yeri olduğunu savunmaktadır. Bununla birlikte, yapılan araştırmalar genetik faktörlerin kaygıda önemli bir yeri olduğunu göstermektedir (Alioğulları, 2021, s. 9).

1.3. Başa Çıkma

İnsan, tüm hayatı boyunca doğal afetler, ölüm, boşanma, hastalık veya gelecek kaygısı ve mesleki problemler, başarısızlık vs. gibi sorunlarla karşılaşmakta ve bunlarla başa çıkmaya çalışmaktadır. (Abanoz, 2020, s. 410). Yaşamın doğası gereği her insan hayatının her anında bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak etkileyen bir çok olay ya da durumla karşılaşmaktadır. Bu uyaranlar, kişinin içerisinde bulunduğu denge, düzen ve uyumunu etkileme potansiyeline sahiptir. Yaşanan olay ya da durum, kişiyi rahatsız eden, tekrar uyum sağlamasını gerektirecek, alışageldiği yaşama ve problem çözme şekillerini sorgulatacak veya değiştirecek yapıda ise kişi, bu zorlayıcı olayla başa çıkma ve tekrar uyum sağlamak amacıyla gayret gösterecektir (Basut, 2006, s.31; Çevik Demir, 2013, s.43). Bu gayret, psikolojik ve sosyal uyum için de gereklidir. Çünkü insanlarda olumlu ya da güvenli olana yaklaşma, olumsuz ya da rahatsızlık uyaranlardan olandan uzaklaşma eğilimi bulunmaktadır. Aksi takdirde yaşam, yalnızca problemlerden oluşan fiziksel, ruhsal ve sosyal problemler sebebiyle yaşanmaz duruma gelebilir (Abanoz,2020, s.410).

Baş çıkma sürecinde yaşananlar hem kişiyi hem de yakın çevresini önemli ölçüde etkileyebilmektedir, yaşananlar kişinin kendi tecrübeleri ile ilgili bilişsel ve duygusal algılamalarını ve yorumlamalarını olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durumun, kişinin ve de çevresindekilerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları üstünde etkin bir rol oynadığı söylenebilir. Fakat, kişilerin karşılaştıkları güçlüklerle yükledikleri anlam ve bu güçlüklerle baş etmede kullandıkları yöntemler, kişinin iyilik halini ve yaşam memnuniyeti üzerinde belirleyici bir faktör olarak görülmektedir (Ayten vd., 2012, s. 46). Bu durumda ise stres ve baş çıkma kavramları öne çıkmaktadır. Stres, belirli bir süre yaşanması sonucunda bir dizi fiziksel ve psikolojik problemler ortaya çıkarabilmektedir. Bu durum beraberinde de baş çıkma yöntemlerini getirmektedir. Çünkü kişi yaşadığı rahatsızlık durumundan uzaklaşmak ve tekrar denge durumuna geri dönmek ihtiyacı içerisinde. Diğer bir söylemle, kişinin problemler karşısında deneyimlediği ruhsal rahatsızlık hisi onu farklı arayışlara yönlendirerek çözüm bulma gayreti içerisine sokmaktadır. Bu durumda da psikolojide baş çıkma olarak bilinmektedir (Gashi, 2020 , s. 94). Baş çıkma, bireyin iç dünyasının ve dış dünyanın ortaya çıkardığı ihtiyaç ve güçlükleri ortadan kaldırmak, denetim altında tutmak, ortaya çıkan gerginliği azaltmaya yönelik gösterdiği bilişsel

ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır (Basut, 2006, s.31). Bu başa çıkma sürecinde kişi kendi gücü ile yaşadığı durum ya da olayla başa çıkamadığı zamanlarda, dini başa çıkma yöntemlerini kullanabilir, bu yöntemler kişi için alternatif bir çıkış yolu haline gelebilir. Diğer bir ifadeyle, insan gücünün yetmediği olaylara karşı doğaüstü bir güce sığınmak ihtiyacı hissetmektedir. Bu bağlamda dini başa çıkmanın, doğaüstü bir güce inancı olan kişilerin karşılaştığı farklı problemler karşısında, inandığı dini bir çıkış yolu olarak kabul edilebilir (Gashi, 2020 ,s.94).

1.3.1. Dini Başa Çıkma

İnançlar, genellikle hayatın zorluklarını yenmeye yardımcı olma konusunda yardımcı olduğu bilinmektedir (Kula, 2002, s.241). İnanç, her zaman insan hayatını biçimlendiren çok önemli bir etken olarak görülmüştür. Acı ve üzüntü verici olaylar veya durumlar karşısında din, insanları manevi yönden desteklemektedir. İnsan yaşamın doğası gereği her an kederli, hüznü ve problemli durumlarla karşılaşabilir. Dini inançların acıları ve sıkıntıları ortadan kaldırma ya da görünmez, hissedilmez hale getirmek gibi bir işlevi bulunmaz. Ancak, insan dini inançları ve değerleri sayesinde, hem mutluluk hem de hüznü veren olay ve durumları anlamlandırabilir. Anlamlandırma yolu ile kendini zorlayan, üzüntülü ve sıkıntılı durumlarla baş edebilir hatta daha farklı ve olumlu anlamlar yükleyebilir (Işık, 2013 s. 65). İnsanın dış dünya şartlarını değiştirip değiştirmemesi kadar sorunlarla başedebileceğine olan inancı da oldukça önemlidir (Kula, 2002, s.241). Din, başa çıkma süreçlerinde kişinin hayatına anlam katması, olgunlaşmayı sağlaması ve kontrol duygusunu arttırması gibi birçok işleve sahiptir. Bununla birlikte din, kişinin yaşamında karşı karşıya geldiği güçlüklerle yüzleşme ve başa çıkma cesaretini sağlamaktadır (Dilmaç vd., 2016, s.174).

İnsanın yaşadığı problemlerle başa çıkma sürecine yüklediği anlam da oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Bu anlam zayıfladığında ya da kaybolduğunda insan, anlamı tekrar oluşturmaya veya başka bir şekilde değiştirerek tekrar oluşturmaya çalışır. Çünkü, kendi yaşamını kontrol edebilmek ve güvende hissedebilmek isterken belirsizlikten kaçınmaya çalışır. Kişinin kontrolü elinde tutmasını güçleştiren şeyler yaşadığında veya yaşama ya da olaylara yüklediği anlamı tehdit eden zor zamanlarda,

problemlere çözüm bulabilmek amacıyla başa çıkma yöntemlerini kullanır. Bu süreçte kişinin en büyük destekçilerinden bir tanesi kendi dini inancı ve değerleridir. (Işık, 2013, s.64). Yapılan çalışmalar, dinin inanların karşı karşıya geldiği istenmeyen ve beklenmedik olay ya da durumların pasif bir şekilde kabullenmesinin yanında bunlarla aktif bir şekilde baş etmesini tavsiye ettiğini ve bu yönde teşviklerde bulunduğunu göstermektedir (Dilmaç vd., 2016, s.174). Din, başa çıkma sürecinde kullanılabilecek oldukça önemli ve etkili bir faktördür ve başa çıkma sürecinde çok yönlü kullanılabilmektedir. Pargament başa çıkma süreçlerinde dinin başa çıkmanın üç farklı şekilde kullanılabileceği üzerinde durmuştur (Pargament, 1990, s. 795-796):

1. Din, başa çıkma sürecinin bir bilişeni olarak kullanılabilir.
2. Din, başa çıkma sürecine katkıda bulunabilir ve diğer başa çıkma yöntemleri ile birlikte kullanılarak yardımcı bir aktör olarak onu biçimlendirebilir.
3. Din, başa çıkma sürecinin bir sonucu olarak ortaya çıkabilir veya başa çıkma süreci bireyin inancını biçimlendirmektedir.

Pargament vd., (2011) ayrıca dini başa çıkmanın aşağıdaki özellikler ile belirli olduğu üzerinde durmuştur:

1. Dini başa çıkma, anlam arayışı, sosyal ilişkiler, kimlik, kontrol, kaygı-azaltma, yaşamsal dönüşüm ve manevi arayışlar dahil olmak üzere birçok işleve hizmet eder.
2. Dini başa çıkma çok yönlüdür: davranışları, duyguları, ilişkileri ve bilişleri içerir.
3. Dini başa çıkma, zaman, bağlam ve koşullar içinde değişen dinamik bir süreçtir.
4. Dini faydalı veya zararlı sonuçlara yol açan bir süreçtir ve bu nedenle dini başa çıkma üzerine yapılan araştırmalar, dini hayatın “hem acı hem de tatlısını” kabul eder.
5. Dini başa çıkma, kutsal konularla ilgili benzersiz ilişkisinden dolayı başa çıkma sürecine farklı bir boyut katabilir;

6. Dinin belirli yaşam durumlarında kendini ifade etme biçimlerine belirgin bir şekilde odaklanması nedeniyle, dini başa çıkma, özellikle yaşamda kritik sorunlarla karşı karşıya kalan insanlar arasında, din anlayışınıza ve onun sağlık ve esenlik ile olan bağlantılarına hayati katkılar sağlayabilir (s. 53).

Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde olumlu ve olumsuz yönde olmak üzere iki farklı türde dini başa çıkma yönteminin bulunduğu görülmüştür. Bu baş etme süreci olumlu yöntemlerle yapıldığında iyi sonuçlar doğururken olumsuz ya da işlevsel olmayan yöntemlerin kullanılması olumsuz sonuçlar ortaya çıkmasını neden olabilmektedir (Güler, 2010, s.96).

1.3.2. Olumlu Dini Başa Çıkma ve Olumsuz Dini Başa Çıkma

Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde dinin başa çıkmanın iki farklı boyuttan oluştuğu görülmektedir. Olumlu dini başa çıkma, dini inanç ve maneviyata verilen önem, yaşama yüklenen anlam, yaratıcı ile ilişkiye güven ve bağlılığa dayanmaktadır. Bu türden dini inanç ve tutumlar dini başa çıkma davranışı olarak "yardımsever, dindar, yaratıcı ile işbirliği içerisinde hareket etme, problemlerle karşılaştığında manevi destek arama, manevi bağlanma, dini olarak manevi arınmaya çabalama, ilahi güçten yardım arama, dini yardım, manevi hoşgörü, bağışlama" gibi olumlu yönde davranışlar gösterir. Buna karşın, olumsuz dini başa çıkma, yaratıcı ile daha az güvenli ya da güvene dayalı olmayan bir ilişki, kötü ve umutsuz bir dünya algısı ile belirlidir. Bu yaklaşımlar, dini ve yaratıcıyı cezalandırıcı olarak görme, şeytani dini yeniden değerlendirmeler, Allah'ın güçlerinin yeniden değerlendirilmesi, manevi hoşnutsuzluk, dini çatışmalar, kendi kendini yöneten dini başa çıkma ve kişilerarası dini hoşnutsuzluk ile kendisini göstermektedir (Pargament vd., 1998, s.712). Ayten ve Sağır (2014), kişinin "Allah'a yönelmesi, Allah'tan dua ve ibadetlerle yardım istemesi, Allah'ın sevgi ve rahmetinden ümidini kesmemesini" kapsayan tutum ve davranışların olumlu dinî başa çıkmayı kapsamadığını söylemektedir. Kişinin "yaşadığı olayın bir ceza olduğunu düşünmesi, Allah'ın sevgi ve merhametinden umutlu olmaması ve aynı dini paylaştığı kişilere karşı öfkeli olması" gibi tutum ve davranışları ise olumsuz dinî başa çıkma yöntemleri şeklinde değerlendirilmiştir (s.7).

Yaşanan stresli durum ile başa çıkmada Allah'ın desteğini ve sevgisini arama, olayın manevi bir anlamının olduğuna odaklanma psikolojik sağlığı destekler nitelikte görünmektedir. Ancak başa gelen olayın ilahi bir ceza, günahların bedeli olarak görülmesi veya Allah'ın gücünden ve sevgisinden şüpheyne düşüp yalnız ve çaresiz hissedilmesi kişilerin stresle baş etmesinde güçlükler yaşamasına neden olabilmektedir. (Güler, 2010, s.99). Bu türde olumsuz başa çıkma tutumları kullanan bireylerde duygusal olarak daha fazla stres yaşadıkları, daha düşük bir yaşam kalitesi algısına sahip oldukları, kişilerarası ilişkilerde duyarsızlık gösterdikleri ve daha fazla psikolojik belirti yaşadıkları belirlenmiştir. (Cooper vd., 2009, s.135).

1.4. Huzur

İçerisinde yaşadığımız çağda, dünyanın içerisinde bulunduğu güncel durum düşünüldüğünde, dünya nüfusunun her geçen gün arttığı, insan iş gücünün giderek yerini makinelerle bıraktığı ve insanların teknolojik açıdan daha iyi durumda olmalarına karşın, hareketsizlik, şehirlere yaşama ve farklı bir çok faktörün beraberinde getirdiği önemli stres faktörleriyle yaşamak zorunda olduğu bir dönemde yaşadığı bilinen bir gerçektir. İnsanlar için hayattaki en önemli noktalardan bir tanesi olarak huzursuzluktan, sıkıntıdan ve kaygı verici olay ve durumlardan uzak bir yaşam sürdürmek olduğu söylenebilir. Fakat bunca stres faktörü ile birlikte yaşarken insanların huzurlu olmaları oldukça güçleşmektedir (Çelik, 2020, s.235).

Huzur; TDK' huzuru Dirlik, baş dinçliği, gönül rahatlığı, rahatlık, erinlik olarak tanımlamaktadır (TDK, 2021). İnsanın içinde deneyimlediği rahatlık hissi, gönül rahatlığı, iç rahatlığı, dinçliği, dinginlik hali, rahatsızlık ve çekişme halinin bulunmaması anlamında da kullanılmaktadır (Akt. Yaman vd., 2010, s. 1139; Püsküllüoğlu, 2004).

1.4.1. Huzur Kavramının Temelleri ve Kuramsal Kökeni

Huzur kavramının literatürde henüz yeni çalışmaya başlanan bir kavram olduğu söylenebilir. Literatürde kullanımları ve kuramsal köken açısından

incelendiğinde birçok farklı yaklaşımın huzur ya da benzer olgular üzerine açıklamalarının bulunduğu görülmektedir.

Huzur olgusu felsefi olarak değerlendirildiğinde, Epikurus'un mutluluğa yönelik görüşlerine bakıldığında, mutluluğun hazcılıktan daha idealize bir noktada bir yerde konumlandığı görülmektedir. Mutluluğu haz temeline dayandırarak ele alan filozoflardan daha kapsamlı bir bakış açısına da sahip olan Epikurus'un bu açıklaması önemli İslam filozoflarından biri olan Farabi ile öğrencisi İbni Sina tarafından dinle ilişkilendirilerek açıklanmıştır. İslam'da mutluluk kavramı, nassa dayandırılarak tanımlanmaktadır. Bu durum huzur kavramının ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Yani Epikurus'un tanımladığı gerçek mutluluğun kalıcı olması, Farabi tarafından İslami nassların gerçekleştirebilmesi ile sağlanabileceğidir. İnsan yaratıcının farkında olduğunda, arzu ve isteklerini gerçekleştirebildiğinde gerçek mutluluğu yani kalıcı mutluluğu elde edebilmektedir. İşte burada bahsedilen kalıcı mutluluk durumu huzur kavramına işaret etmektedir (Öksüz ve Karalar, 2019, s.323).

Psikoloji bilimi açısından bakıldığında özellikle son senelerde Pozitif Psikoloji kuramı teorik bir yaklaşım olmanın ötesinde, 'iyi' olana odaklanarak insanların hayatlarını daha "iyi" geçirebileceklerine yönelik araştırmaların artmasına etkili olmuştur (Bacanlı, 2016, s.102). Pozitif psikoloji belirli kültürel normların ilerisine geçerek insanın iyi oluşu ve gelişimi ile ilgili evrensel bir yaklaşım olduğu iddiasını taşımaktadır. Fakat literatürde pozitif psikolojinin temelinde fikirlerin kültürel ve ahlaki bağlamda Batı ideolojilerine dayandığını ileri süren görüşler bulunmaktadır. Pozitif psikolojinin temelinde göre mutluluk yaşamın başlıca hedefi olduğu görüşü bulunmaktadır. Mutluluk, Batının toplumsal, kültürel ve tarihsel geleneklerinin temelinde yer almaktadır Christopher ve Hickinbottom, 2008, s.570-571). Tarih boyunca ve kültürler arası olarak yaşam menuniyeti yaşamdaki en önemli hedef olarak kabul görmüştür. Fakat bu duygusal tatmin kişinin yaşadığı ve içsel olarak hissedilen pozitif duygularla ilişkili olmak yerine kişinin içerisinde yaşadığı toplumsal düzene ve daha geniş olarak kozmik çerçeveye uyumlu bir şekilde deneyimlediğinde ortaya çıkmaktadır (Christopher ve Hickinbottom, 2008, s. 570-571; Bacanlı, 2016, s. 102). Çünkü mutluluk tanımları kişinin ait olduğu kültürle yakından ilgilidir. Kişinin içinde olduğu kültürün etkileri mutluluğun manasını ve nasıl deneyimlendiği üzerinde etkili olabilir (Demirci ve Ekşi, 2017, s.41). Pozitif Psikoloji güncel bir yaklaşım olarak

insanlar için güzel ve iyi şeyler vaat etmekle birlikte kimi açılardan da eleştiriler almıştır. En başta gelen eleştirilerden bir tanesi, ideolojik bir yaklaşım olması ile ilgilidir. İnsanların mutlu olmayı temeline bir hayat sürdürmelerini öğütleyen bu yaklaşım, yüzeysel olarak incelendiğinde oldukça hoş dursa da belirli açıdan eksik olduğu söylenebilir. Mutluluk, Türk ve İslam dünyası için birincil düzeyde önem arz eden bir amaç olarak görülmemektedir. Türk ve İslami bağlamda toplumsal ve kültürel olarak bakıldığında mutlu olmaktan ziyade, huzurlu olmanın vurgulandığı görülmektedir. Geçici bir mutluluk halinin yerine, insanlara bu dünya ve öbür dünya saadeti olarak huzurlu olmayı hedeflemesinin gerektiğini öğüt vermektedir. Mutlu olmak geçici ve anlık bir durum olarak görülürken, huzurlu olmanın daha kalıcı ve İslami açıdan daha ideal bir durum olduğu düşünülmektedir (Bacanlı, 2016, s.102).

Psikoloji literatüründe, her ne kadar ilk kişilik psikoloğu olarak Kabul edilebilecek kuramcı olan G. Allport insanın yalnızca tek bir benliği (proprium) olduğunu savunmuş ise de, genel olarak insanların birden çok benliği olduğu görüşü literatürde geniş çok sayıda kuramcı tarafından savunulmaktadır. Bahsi geçen bu benlikler gerçek benlik, ideal benlik, gereken benlik ve olası benlik gibi farklı isimlerle telaffuz edilmiştir. Bu bağlamda düşünülerek huzur modeli geliştirilmiştir. Bu yaklaşım, huzur hissini gerçek benlik – ideal benlik – gereken benlik bağlamında ele almaktadır. Kişinin gerçek benliği ile ideal benliği arasında uyumsuzluk olduğunda kaygı duygusu ortaya çıkarken, gerçek benlik ile gereken benlik uyumsuzluğu ise suçluluk duygularının, ideal benlik ile gereken benlik arasındaki uyumsuzluk ise tutarsızlık duygusunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Huzur modeline göre, bir insan bu üç benliğini ne ölçüde birbiri ile uyumlu hale getirebilirse, o denli huzurlu hissedecektir. Üç benlik türünde ortaya çıkan tutarsızlıklar arttıkça daha fazla olumsuz duyguların ortaya çıkmasına sebep olurken, aradaki farkların azalması huzur hissini ortaya çıkmasında etkili olacaktır. Ayrıca, bu modelde kişinin bu benliklerden herhangi bir tanesine odaklanması ve diğerlerini o noktaya çekmeye çalışması patolojik durumların ortaya çıkmasına sebebiyet verebilmektedir (Bacanlı, 2016, s.102).

1.5. Spirirtüel İyi Oluş

Spirit, sözcük anlamı olarak can ve ruh anlamına gelmektedir. Spiritüel ise ruhsal, manevi, tinsel anlamlarını içermektedir. Spiritüellik, literatürde birçok farklı şekilde tanımlanmıştır. Genel anlamda, kişinin içsel ve özgün olarak deneyimlediği kapasite ve yönelim olarak tanımlanmaktadır. Bu manevi yönelim kişiyi, bilgiye, sevgiye, anlama, umuda, aşkınlığa, bağlanmaya ve şefkate ulaştırır. Spiritüellik kişinin değer sisteminin gelişme kapasitesini, büyüme ve üretkenlik potansiyelini içerisinde barındırır, yalnızca yaşamsal gücü değil, aynı zamanda bu yaşamsal gücü deneyimlemeyi içerir (Ekşi, 2019, s.317)

Spiritüelite, yaşamın görünen maddi boyutunun dışında bir varlığın bulunduğu inanmayı ve doğa ile bir bütünlük içinde olma hissini içerisinde bulunduran insanın varoluşsal bir yönüdür (Myers vd., 2000: 252). Wigglesworth (2012: 21) spiritüelliği tanımlarken kişinin kendisinden büyük, güçlü, aşkın, olağanüstü olarak gördüğü bir varlık ile ilişki kurmaya yönelik doğuştan var olan, doğal bir gereksinim olduğunu belirtmiştir. Spiritüelite geniş tanıma göre, kişinin doğa ve kendisiyle olan ilişkileri hakkında benlik tanımlaması olarak tanımlanabilirken daha geleneksel olarak bir yaratıcıya bağlı olma durumu olarak tanımlanabilir (Musgrave vd., 2002, s. 557).

Spiritüellik insanın yaşamını anlamlandırma, zorlayıcı yaşam deneyimleri ile başa çıkabilme vb. yönlerden hayatlarında bir amaç edinebilmeleri konusunda ve yanı sıra bireyin kendisini gerçekleştirme ve geliştirmesi gibi durumlar açısından oldukça önemli bir husustur. Buradan yola çıkarak, insanların spiritüel kimliklerinin hayatlarında gösterdikleri davranışların, olaylara yönelik sahip oldukları tutumların ve yaşama bakış açılarının gelişmesi, değişmesi ve şekillenmesi açısından önemli bir rol oynadığı söylenebilir (Westgate, 1996: 27; Baldwin, 2003: 24-32). İnsanların çevresindekilerle olan ilişkileri, değer yargıları, yaşama bakış açıları, ahlaki ve etik değerleri, davranışları vb. konularda da etkin bir faktör olduğu söylenebilir (Uğurluoğlu ve Erdem, 2019, s.61).

Spiritüelliğin insanlarda doğuştan mevcut bir kapasite olduğu ve deneyimledikleri sıkıntılı olay ve durumlarla başa çıkmak için kullandıkları bir savunma mekanizması olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, her insanın içerisindeki

olumlu duyguların farkına varmasını sağlayarak yaşama bağlılığı arttıran bir faktördür. Spiritüellikten uzaklaşan veya spiritüelliklerinin farkına varamayan kişiler yaşam içinde karşı karşıya kaldıkları problemler sonucunda yalnızlık ve çaresizlik yaşayabilirler ya da içerisinde bulundukları toplumdan uzaklaşabilirler. İnsanların yaşadıkları toplumdan uzaklaşması, kişisel ve toplumsal düzende aksamalara ve toplumsal yapıda bozulmalara sebebiyet verebilir. İnsanın yaşam içerisindeki amacını, hayatında ilerleyeceği yolunu bulmasında etkili olan, insanı bir bütün olduğu doğaya ile ilişkisini güçlendirerek evrenin bir parçası olduğunu farkına varmasını sağlayan, başına gelen problemlerde, başa çıkamayacağını hissettiğinde adını Allah, enerji, evre, karma ...vb. gibi atıflara kendini, kendisinden üstün yüce bir güce teslim etmesi ve güvenmesini de kapsamaktadır Yılmaz, 2019, s.8-10).

Spiritüellik insana getirdiği ümit etme, anlam arayışında yardımcı olma, değiştirmeye güç ve iradesinin yeterli gelmediği olay ve durumlarda ise yardımcı olma gibi işlevlerinden dolayı insanı başarısızlık, çaresizlik, umutsuzluk vb. gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasını engelleyerek olumlu duyguların ortaya çıkmasını sağlayabilmektedir (Yılmaz, 2019, s.8-10). Tüm bu nedenlerden dolayı, spiritüel iyi oluş insanların ruh sağlığı ile yakından ilişkili bir olgu olmasının yanında, değer yargılarının ortaya çıkmasında önemli bir yeri olan, kişinin hayatını bütün boyutlarıyla şekillendiren önemli bir kavramdır (Westgate, 1996: 27; Baldwin, 2003: 24-32).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmada kullanılan model, evren ve örnekleme, ölçme araçları, araştırmanın ilerleme süreci ve verilerin analizinde kullanılan metotlar hakkında açıklamalar yer almaktadır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, COVID 19 sürecinde salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluşun ve huzurun incelenmesi için Genel Tarama Modelleri kapsamında değerlendirilen bulunan İlişkisel Tarama Modeli kullanılarak tasarlanmıştır.

Kapsamında birçok sayıda birim yer alan bir evren için genellenebilir özellikte sonuçlar elde edebilmek için evrenin bütünü ya da bir kısmı ile yapılan çalışmalar genel tarama modelleri olarak tanımlanmaktadır. Tarama modelleri ile tasarlanan çalışmalar, geçmiş ya da şimdi zamanda gerçekleşen bir olayı ya da durumu olduğu gibi herhangi bir değişiklikte bulunmadan veya müdahale etmeden tasvir etmeyi amaç edinen araştırmalardır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok değişken arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin derecesini ortaya koymayı hedefleyen bir araştırma modelidir (Karasar, 2010, s. 79).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın 405 örnekleme bulunmaktadır. Araştırmanın evrenini ise farklı etkenler bağlamında değerlendirildiğinde uygun bireylerin araştırılmaya dahil edilmesi oluşturmaktadır. (Büyüköztürk vd., 2016). Bu araştırmanın örneklem büyüklüğü Yazıcı ve Erdoğan' ın (2004)'a göre temellendirilen örneklem büyüklüğü hesaplamaları kapsamında belirlenmiştir. (s. 49-50). Katılımcılarla ilgili demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, veri toplama araçları olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, Salgın Hastalık Kaygısı, Dini Başa Çıkma Ölçeği, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Huzur Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların demografik bilgileri elde edilirken yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çocuk bulunma durumu, pandemi sürecinin çalışma durumu etkileme biçim, koronavirüse yakalanma durumuna ve aile bireylerinden birinin koronavirüse yakalanma durumuna ilişkin bulunan ‘Sosyodemografik Bilgi Formu’ kullanılmıştır.

2.3.2. Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği

Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği, Hızlı Sayar vd. (2020) tarafından bireylerin salgın hastalıklara yönelik kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplamda Salgın, Ekonomik, Karantina ve sosyal yaşam olmak üzere 4 alt boyutun altında bulunan 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 1.,2.,3.,4.,5.,6.,7. Maddeler “Salgın” boyutunu; 8.,9. Maddeler “Ekonomik” boyutunu; 10.,11.,12.,13. Maddeler “Karantina” boyutunu; 14.,15.,16.,17.,18. Maddeler “Sosyal Yaşam” boyutunu oluşturmaktadır.4 dereceli likert tipinde ‘1=Bana Hiç Uygun Değil’ ile 5=Bana Çok Uygun’ arasında cevaplanacak biçimde geliştirilmiştir.

Ölçekten alınan puanlar alt boyutlar ve toplam puan bağlamında değerlendirilebilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 90, en düşük puan ise 18’dir. Alt boyutlardan elde edilebilecek en düşük ve en yüksek puanlar Salgın, Ekonomik, Karantina ve Sosyal Yaşam alt boyutları için sırasıyla 7-35; 2-10, 4-20 ve 5-25 aralığındadır. Ölçek ve alt boyutlardan Elde edilen puanların azalması ilgili özellikle ilişkili kaygının az olduğu ya da olmadığını gösterirken, yükselmesi ise kaygının arttığını göstermektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, Yapı geçerliği, Kapsam geçerliği, Ölçüt geçerliği ve Ayırt edici geçerlilik incelenmiştir.

Kapsam geçerliliği çalışmasında uzman görüşüne başvurmuş ve uzmanlardan maddeleri değerlendirmeleri istenmiştir. Her bir madde için ,80 uyum oranı aranmış ve bu kriterleri karşılamayan maddeler çıkarılmıştır. kapsam geçerliliği, ayırt edicilik geçerliliği, ölçüt geçerliliği incelenmiştir. Yapı geçerliği çalışmasında ise Buna göre KMO,898 olarak hesaplanmış ve . Bartlett Küresellik testi sonucunun ise anlamlı olduğu görülmüştür ($X^2=58905,466$, sd: 153, $p=0,000$).Faktör analizi sonucunda ölçeğin dört faktörden oluştuğu görülmüştür. Birinci faktör "Salgın" varyansın %24'ünü, ikinci faktör "Ekonomik" %17,7'sini, üçüncü faktör "Karantina" %13,9'unu ve dördüncü faktör "Sosyal Yaşam" %9,3'ünü açıkladığı görülmüştür. Dört faktörün tümü ise toplam varyansın %65'ini açıklamıştır. Ayırt edici geçerlik çalışmasında ise alt ve %27'lik dilimler olup iki grup arasındaki farklar incelenmiştir ve farklar anlamlı bulunmuştur. Ölçüt geçerliği için ise SHKÖ ile Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği arasındaki ilişki incelenmiş ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=,75$).

Güvenirlik düzeyini belirlemek amacıyla iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutları için Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayıları sırasıyla ,891; ,775; ,813, 848, ve ölçek toplam puanı için ,90 olarak hesaplanmıştır. Test-Tekrar Test güvenirlik katsayısı ise 0,73 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında hesaplanan Cronbach's Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayıları ise sırasıyla ,892; ,870; ,851; ,876 ve ,925 olarak belirlenmiştir.

2.3.3. Dini Başa Çıkma Ölçeği

Dini Başa Çıkma Ölçeği, Sayın ve Ekşi (2016) tarafından Türk örneklemine adapte edilmiştir. Bireylerin olumlu ve olumsuz dini başa çıkma düzeylerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Pargament vd., (1998)'in dini başa çıkma biçimleri ölçeği temel alınarak geliştirilmiştir. Ölçekte toplam 10 madde bulunmakta ve Pozitif Dini Başa Çıkma ve Negatif Dini Başa Çıkma olarak iki alt boyuttan oluşmaktadır. 4 dereceli likert türünde hazırlanan ölçek (1) Hemen hemen hiç yapmam , (2) Çok az yaparım, (3) Orta derecede yaparım ve (4) Sıklıkla yaparım olmak üzere cevaplardan bir tanesi

seçilerek cevaplanmaktadır. Ölçekte bulunan maddeler 1-4 arasında puanlanmaktadır. Pozitif Dini Başa Çıkma alt boyutu 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. maddelerden ve Negatif Dini Başa Çıkma boyutu ise 8, 9, 10. Maddelerden oluşmaktadır. Pozitif ve negatif dini başa çıkma puanları ayrı ayrı şekilde hesaplanmaktadır. Ölçekten toplam dini başa çıkma puanı alınmamaktadır. Pozitif dini başa çıkma alt boyutundan elde edilebilecek puan 7 ile 28 aralığında, negatif dini başa çıkma alt boyutundan elde edilebilecek puan ise 3 ile 12 aralığındadır. Pozitif dini başa çıkma alt boyutundaki yüksek puanlar daha olumlu dini başa çıkmayı işaret ederken; negatif dini başa çıkma alt ölçeğinden elde edilen yüksek puanlar ise daha olumsuz dini başa çıkmayı göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı pozitif dini başa çıkma alt ölçeği için .91, negatif dini başa çıkma alt ölçeği için .86'dır. Yapılan bir araştırmada ölçeğin olumlu dinî başa çıkma boyutunun Cronbach's alpha değeri ,94 iken olumsuz dinî başa çıkma boyutunun Cronbach's alpha değeri ,90 olarak tespit edilmiştir(Korkmaz, 2021, s.249 ;Angın, 2021, s.6; Yaman vs., 2018 s. 14). Pozitif Dini Başa çıkma ve Negatif Dini Başa çıkma alt boyutlarının bu araştırmanın örneklem grubundaki Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı alt boyutlar içi ,953 ve ,940 olarak hesaplanmıştır.

2.3.4. Huzur Ölçeği

Huzur Ölçeği, Demirci ve Ekşi (2018) tarafından bireylerin ne düzeyde huzura sahip olduklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 8 madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 5 dereceli likert türünde hazırlanmıştır. Ölçekte yer alan maddeler 1-5 arasında; 1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun olarak puanlanmaktadır. Ölçekte 5. ve 6. madde ters biçimde kodlanmaktadır. Yanıtlardan alınan puanlar toplanarak toplam puanı elde edilmektedir. En az 8, en faz 40 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanların artışı bireyin yaşadığı huzur hissini fazla olduğunu, az olması ise bireyin daha az düzeyde huzurlu hissettiğini ya da huzursuzluk yaşadığını ifade etmektedir.

Ölçeğin geçerlik çalışmasında yapı geçerliği ve ölçüt bağlantılı geçerlik yöntemleri ile incelenmiştir.

Yapı geçerliği incelenirken Açımlayıcı Faktör Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi Uygulanmıştır. Faktör analizi uyum değer olan KMO katsayısı .86 olarak belirlenmiş ve Barlett Küresellik Testi sonuçlarının anlamlı olduğu görülmüştür ($\chi^2 = 14790,300$, $p < .000$). Analiz sonucunda öz değeri 3,226 olarak hesaplanan, toplam varyansın %40,328 açıklayan ve 8 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .55 ile .71 aralığında değişmektedir. Ölçekte maddelerinin madde toplam puan korelasyonları ise .42 ve .56 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri; $\chi^2(20, N = 450) = 74,05$, $\chi^2/sd = 3,67$, $p < .001$, CFI = .96, NFI = .95, NNFI = .94, SRMR = .045, RMSEA = .078 olarak hesaplanmıştır. Ölçüt bağlantılı geçerlik çalışmasında ise iyi oluş ölçmen PERMA ölçeğinin beş boyutlu (olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarılar) işle anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Güvenirlik çalışmasında ise iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ,78 olarak belirlenmiştir. Test- tekrar test korelasyon katsayısının ise ,83 olduğu görülmüştür. Ölçeğinin bu araştırmadaki Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı .842 olarak hesaplanmıştır.

2.3.5. Üç Boyutlu Spiritüel İyi Oluş Ölçeği

Üç Boyutlu Spiritüel İyi Oluş Ölçeği, Ekşi, ve Kardaş (2017) tarafından bireylerin spiritüel iyi oluşlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, toplam 29 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. 5 dereceli likert türünde oluşturulan maddeler 1-5 aralığında puanlanmaktadır. (1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun biçiminde olan yanıtlardan seçilerek cevaplanmaktadır. Aşkılık boyutu, 1, 4, 5, 8, 9, 12, 13, 16, 17, 20, 21, 24, 25, 27, 29. maddeler, Doğayla Uyum boyutu: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 28. Maddeler ve Anomi boyutunu 3, 7, 11, 15, 19, 23, 26. Maddeler oluşturmaktadır. Ölçekten ayrı ayrı alt boyut puanları hesaplanabilmekle birlikte ölçek maddelerinden alınan puanlar toplanarak toplam puan elde edilmektedir ancak Anomi alt boyutu ters çevrilerek toplam puana dahil edilmektedir. Aşkılık, Doğayla Uyum ve Anomi alt boyutundan alınabilecek puanlar 15-75, 7-35 ve 7-35 aralığında

değişmektedir. Bütün ölçekten ise en az 29, en fazla 154 puan alınabilmektedir. Ölçek ve alt boyutlardan alınan yüksek puanlar kişinin ilgili alt boyutun ölçtüğü özelliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin geçerlilik özellikleri yapı geçerliği ve ölçüt bağlantılı geçerlik yöntemleri ile değerlendirilmiştir. Yapı geçerliğini belirlemek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Açıklayıcı Faktör analizinde KMO katsayısı ,951 olarak hesaplanmış ve Bartlett testi sonucu ise anlamlı bulunmuştur. Faktör analizi sonucunda toplam varyansın %58,789'unu açıklayan üç boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Faktör yüklerinin ise .638 ve .881 aralığında değiştiği görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizinde modelin uyum indeksleri $\chi^2/sd = 4.11$, RMSEA = .06, SRMR = .50, NFI = .90, CFI = .92. olarak belirlenmiştir. Kriter geçerliği çalışmasında ise, Sosyal İyilik Ölçeği ile yüksek düzeyde anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında iç tututarılığı incelenmiştir. Cronbach's Alfa güvenirlik katsayılarına bakıldığında; Aşkınılık alt boyutu ,953; Doğayla Uyum alt boyutu ,864 ve Anomi alt boyutu,853 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tümü için,886 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin bu araştırmadaki alt boyutlar ve ölçek toplam puanı için sırasıyla güvenirlik katsayısı ,967; ,804; ,851 ve ,924 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Araştırma Süreci

İlk aşamada çalışmanın çalışma alanı ve konusu belirlenmiştir. İkinci aşamada, modeli ve veri toplama araçları belirlenmiştir. Üçüncü adımda, araştırmaya dair hipotezler oluşturulmuştur. Dördüncü adımda, araştırma için gerekli resmi ve etik onaylar alınmıştır. Beşinci adımda, veriler toplanmıştır. Altıncı adımda ise katılımcılarından toplanan verilerin analiz edilmiştir. Son adımda ise analiz sonuçları raporlanarak araştırma süreci tamamlanmıştır

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS programı ile yapılmıştır. Analizlere başlamadan önce başlangıç analizleri yapılmıştır. Bu bağlamda verilerin doğruluğu, kayıp değerler, aykırı değerler incelenmiştir. İlk olarak verilerin doğruluğunu incelemek amacıyla her bir değişkenin en küçük ve en büyük değerleri ve frekans dağılımları incelenmiştir. Sonrasında veriler normallik açısından değerlendirilirken çarpıklık ve basıklık katsayıları, Q-Q grafiği ve kutu çizgi grafiklerine ait veriler incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının $+1,5$ ve $-1,5$ arasında yer aldığı durumlarda normal dağılımın kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu kapsamda elde edilen veriler değerlendirilmiş, verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiş ve parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Betimsel verilerin analizinde sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma, basıklık, çarpıklık ve cronbach's alfa değerleri kullanılmıştır. Salgın hastalık kaygısı alt ölçek ve toplam puanları, dini başa çıka ölçeği alt ölçek puanları, spiritüel iyi oluş alt ölçekleri ve toplam puanları ile huzur ölçeği puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Demografik değişkenlere göre salgın hastalık kaygısı alt ölçek ve toplam puanları, dini başa çıka ölçeği alt ölçek puanları, spiritüel iyi oluş alt ölçekleri ve toplam puanları ile huzur ölçeği puanlarını karşılaştırmak için bağımsız gruplar t-testi ve ANOVA analizi kullanılmıştır. ANOVA analizi sonrası hangi gruplar arası fark olduğunu tespit etmek için Scheffe ve Tamhane T2 post hoc testleri kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, katılımcılardan Demografik Bilgi Formu, Salgın Hastalık Kaygısı, Dini Başa Çıkma Ölçeği, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Huzur Ölçeği kullanılarak toplanan verilerin analiz edilmesi neticesinde elde edilen bulgular ve bu bulgular temel alınarak yapılan açıklamalar yer almaktadır.

Tablo 2. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

	Gruplar	N	%
Cinsiyetiniz	Kadın	233	57.5
	Erkek	172	42.5
Yaş Grubunuz	18-24	44	10.9
	25-30	92	22.7
	31-36	83	20.5
	37-45	87	21.5
	45 üstü	99	24.4
Eğitim Durumunuz	Lise	49	12.1
	Üniversite	209	51.6
	Yükseköğrenim	147	36.3
Medeni Durumunuz	Evli	219	54.1
	Bekâr	186	45.9
Çocuğunuz var mı?	Var	184	45.4
	Yok	221	54.6
Pandemide Çalışma Durumunuz	Pandemiden önce	70	17.3
	Çalışmaya devam ettim.	167	41.2
	Evden çalışmaya devam ettim.	127	31.4
	İşten ayrıldım, çalışmıyorum.	41	10.1
Size Covid-19 tanısı kondu mu?	Evet	74	18.3
	Hayır	331	81.7
Ailenizden birine Covid-19 tanısı kondu mu?	Evet	121	29.9
	Hayır	284	70.1

Tablo 2’de çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler verilmiştir. Katılımcıların %57.5’i kadın, %42.5’i erkektir. Katılımcıların %10.9’u 18-24 yaş, %22.7’si 25-30 yaş, %20.5’i 31-36 yaş, %21.5’i 37-45 yaş aralığında, %24.4’ü 45 yaş

üzerindedir. Katılımcıların %12.1'i lise, %51.6'sı üniversite, %36.3'ü yükseköğrenim mezunudur. Katılımcıların %54.1'i evli, %45.9'u bekârdır. Katılımcıların %45.4'ü çocuğu vardır, %54.6'sının yoktur. Katılımcıların %17.3'ü pandemiden önce de çalışmıyorken, %41.2'si çalışmaya devam etmiş, %31.4'ü evden çalışmaya devam etmiş, %10.1'i işten ayrılmıştır. Katılımcıların %18.3'üne Covid-19 tanısı konmuş, %81.7'sine konmamıştır. Katılımcıların %29.9'unun ailesinden birine Covid-19 tanısı konmuş, %70.1'ine konmamıştır.

Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına ilişkin Betimsel İstatistikler

	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık		Basıklık		α
Salgın Alt Ölçeği	17.09	6.678	.505	.121	-.387	.242	.892
Ekonomik Alt Ölçeği	6.67	2.693	-.304	.121	-1.128	.242	.870
Karantina Alt Ölçeği	14.26	4.171	-.487	.121	-.532	.242	.851
Sosyal Yaşam Alt Ölçeği	17.60	5.413	-.492	.121	-.581	.242	.876
Salgın Hastalık Kaygısı	55.62	15.311	-.263	.121	-.412	.242	.925
Pozitif Dini Başa Çıkma	17.58	6.997	-.038	.121	-1.381	.242	.953
Negatif Dini Başa Çıkma	5.42	3.015	1.005	.121	-.314	.242	.940
Aşkınlık Alt Ölçeği	51.47	18.603	-.379	.121	-1.256	.242	.967
Doğayla Uyum Alt Ölçeği	31.12	3.669	-1.335	.121	1.261	.242	.804
Anomi Alt Ölçeği	17.26	6.533	.570	.121	-.405	.242	.851
Spiritüel İyi Oluş	108.55	20.776	-.273	.121	-.945	.242	.924
Huzur Ölçeği	30.19	5.772	-.525	.121	.216	.242	.842

Tablo 3'te araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeğinin salgın alt ölçeği ortalaması 17.09, standart sapması 6.678, çarpıklık değerleri .505/.121, basıklık değerleri -.387/.242, cronbach alfa değeri .892'dir. Ekonomik alt ölçeğinin ortalaması 6.67, standart sapması 2.693, çarpıklık değerleri -.304/.121, basıklık değerleri -1.128/.242, cronbach alfa değeri .870'dir. Karantina alt ölçeğinin ortalaması 14.26, standart sapması 4.171,

çarpıklık değerleri -.487/.121, basıklık değerleri -.532/.242, cronbach alfa değeri .851'dir. Sosyal yaşam alt ölçeğinin ortalaması 17.60, standart sapması 5.413, çarpıklık değerleri -.492/.121, basıklık değerleri -.581/.242, cronbach alfa değeri .876'dır. Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeği toplam puanının ortalaması 55.62, standart sapması 15.311, çarpıklık değerleri -.263/.121, basıklık değerleri -.412/.242, cronbach alfa değeri .925'dir.

Pozitif dini başa çıkma alt ölçeğinin ortalaması 17.58, standart sapması 6.997, çarpıklık değerleri -.038/.121, basıklık değerleri -1.381/.242, cronbach alfa değeri .953'tür. Negatif dini başa çıkma alt ölçeğinin ortalaması 5.42, standart sapması 3.015, çarpıklık değerleri 1.005/.121, basıklık değerleri -.314/.242, cronbach alfa değeri .940'tır.

Spiritüel İyi Oluş Ölçeğinin aşkınlık alt ölçeği ortalaması 51.47, standart sapması 18.603, çarpıklık değerleri -.379/.121, basıklık değerleri -1.256/.242, cronbach alfa değeri .967'dir. Doğayla uyum alt ölçeği ortalaması 31.12, standart sapması 3.669, çarpıklık değerleri -1.335/.121, basıklık değerleri 1.261/.242, cronbach alfa değeri .804'tür. Anomi alt ölçeği ortalaması 17.26, standart sapması 6.533, çarpıklık değerleri .570/.121, basıklık değerleri -.405/.242, cronbach alfa değeri .851'dir. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği toplam puanının ortalaması 108.55, standart sapması 20.776, çarpıklık değerleri -.273/.121, basıklık değerleri -.945/.242, cronbach alfa değeri .924'tür.

Huzur Ölçeği toplam puanının ortalaması 30.19, standart sapması 5.772, çarpıklık değerleri -.525/.121, basıklık değerleri .216/.242, cronbach alfa değeri .842'dir.

Tablo 4. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Korelasyon Analizi

Ölçek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-SAÖ	1											
2-EAÖ	.430**	1										
3-KAÖ	.450**	.495**	1									
4-SUAÖ	.520**	.606**	.640**	1								
5-SHKÖ	.819**	.712**	.782**	.861**	1							
6-PDBÇÖ	.132**	.137**	.117*	.175**	.175**	1						
7-NDBÇÖ	.071	.160**	.121*	.140**	.142**	.630**	1					
8-AŞAÖ	.072	.101*	.077	.133**	.118*	.883**	.553**	1				
9-DUAÖ	.043	.038	.140**	.116*	.105*	.079	.060	.192**	1			
10-AAÖ	.183**	.214**	.086	.160**	.197**	.113*	.325**	.084	-.112*	1		
11-SİÖÖ	.023	.033	.074	.107*	.074	.796**	.413**	.927**	.317**	-.257**	1	
12-Huzur Ölçeği	-.071	-.202**	-.057	-.050	-.100*	.170**	-.025	.248**	.267**	-.627**	.482**	1

** $p < .01$, * $p < .05$ SAÖ: Salgın Alt Ölçeği, EAÖ: Ekonomik Alt Ölçeği, KAÖ: Karantina Alt Ölçeği, SYAÖ: Sosyal Yaşam Alt Ölçeği, SHKÖ: Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeği, PDBÇÖ: Pozitif Dini Başa Çıkma Ölçeği, NDBÇÖ: Negatif Dini Başa Çıkma Ölçeği, AŞAÖ: Aşkınlık Alt Ölçeği, DUAÖ: Doğayla Uyum Alt Ölçeği, AAÖ: Anomi Alt Ölçeği, SİÖÖ: Spiritüel İyi Oluş Ölçeği

Tablo 4'te araştırmada kullanılan ölçek puanlarına ilişkin korelasyon analizi verilmiştir. Buna göre Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeğinin salgın alt ölçeği puanları ile pozitif dini başa çıkma puanları ($r = .132$, $p < .01$) ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeği anomi puanları ($r = .183$, $p < .01$) arasında pozitif yönlü, zayıf düzey anlamlı korelasyon vardır. Salgın alt ölçeği puanları ile negatif dini başa çıkma puanları, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği toplam puanları, aşkınlık, doğayla uyum alt ölçek puanları ve huzur puanları arasında korelasyon tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeğinin ekonomik alt ölçeği puanları ile pozitif dini başa çıkma puanları ($r = .137$, $p < .01$), negatif dini başa çıkma puanları ($r = .160$, $p < .01$), Spiritüel İyi Oluş Ölçeği aşkınlık puanları ($r = .101$, $p < .05$), anomi puanları ($r = .214$, $p < .01$) arasında pozitif yönlü, zayıf düzey anlamlı korelasyon vardır. Ekonomik alt ölçeği puanları ile Spiritüel İyi Oluş Ölçeği toplam puanları ve doğayla uyum alt ölçek puanları arasında korelasyon tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeğinin karantina alt ölçeği puanları ile pozitif dini başa çıkma puanları ($r = .117$, $p < .05$), negatif dini başa çıkma puanları ($r = .121$, $p < .05$),

Spiritüel İyi Oluş Ölçeği doğayla uyum puanları ($r=.140, p<.01$) arasında pozitif yönlü, zayıf düzey anlamlı korelasyon vardır. Karantina alt ölçeği puanları ile Spiritüel İyi Oluş Ölçeği toplam puanları, aşkınlık, anomi alt ölçek puanları ve huzur puanları arasında korelasyon tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeğinin sosyal yaşam alt ölçeği puanları ile pozitif dini başa çıkma puanları ($r=.175, p<.01$), negatif dini başa çıkma puanları ($r=.140, p<.01$), Spiritüel İyi Oluş Ölçeği aşkınlık puanları ($r=.133, p<.01$), doğayla uyum puanları ($r=.116, p<.05$), anomi puanları ($r=.160, p<.01$) ve toplam puanları ($r=.107, p<.05$) arasında pozitif yönlü, zayıf düzey anlamlı korelasyon vardır. Sosyal yaşam alt ölçeği puanları ile huzur puanları arasında korelasyon tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeğinin toplam puanları ile pozitif dini başa çıkma puanları ($r=.175, p<.01$), negatif dini başa çıkma puanları ($r=.142, p<.01$), Spiritüel İyi Oluş Ölçeği aşkınlık puanları ($r=.118, p<.05$), doğayla uyum puanları ($r=.105, p<.05$), anomi puanları ($r=.197, p<.01$) arasında pozitif yönlü, zayıf düzey; huzur puanları ($r=-.100, p<.05$) ile negatif yönlü, zayıf düzey anlamlı korelasyon vardır. Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeğinin toplam puanları ile Spiritüel İyi Oluş Ölçeği toplam puanları arasında korelasyon tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Pozitif dini başa çıkma puanları ile Spiritüel İyi Oluş Ölçeği aşkınlık puanları ($r=.883, p<.01$) ve SİÖÖ toplam puanları ($r=.796, p<.01$) arasında pozitif yönlü, güçlü düzey; anomi puanları ($r=.113, p<.01$) ve huzur puanları ($r=.170, p<.01$) ile pozitif yönlü, zayıf düzey anlamlı korelasyon vardır. Pozitif dini başa çıkma puanlarının Spiritüel İyi Oluş Ölçeği doğaya uyum puanları ile arasında korelasyon tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Negatif dini başa çıkma puanları ile Spiritüel İyi Oluş Ölçeği aşkınlık puanları ($r=.553, p<.01$), anomi puanları ($r=.325, p<.01$) ve SİÖÖ toplam puanları ($r=.413, p<.01$) arasında pozitif yönlü, orta düzey anlamlı korelasyon vardır. Negatif dini başa çıkma puanlarının Spiritüel İyi Oluş Ölçeği doğaya uyum puanları ve huzur puanları ile arasında korelasyon tespit edilmemiştir ($p>.05$). Spiritüel İyi Oluş Ölçeği aşkınlık puanları ($r=.248, p<.01$) ve doğaya uyum puanları ($r=.267, p<.01$) ile huzur puanları arasında pozitif yönlü, zayıf düzey anlamlı korelasyon vardır. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği anomi puanları ($r=-.627, p<.01$) ile huzur puanları arasında negatif yönlü, orta düzey anlamlı korelasyon vardır. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği toplam puanları ($r=.482, p<.01$) ile huzur puanları arasında pozitif yönlü, orta düzey anlamlı korelasyon vardır.

Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Salgın Alt Ölçeği	Kadın	233	18.25	233	4.157	403	.000
	Erkek	172	15.52	172			
Ekonomik Alt Ölçeği	Kadın	233	6.70	233	.302	403	.763
	Erkek	172	6.62	172			
Karantina Alt Ölçeği	Kadın	233	14.52	233	1.438	403	.151
	Erkek	172	13.91	172			
Sosyal Yaşam Alt Ölçeği	Kadın	233	18.30	233	3.062	403	.002
	Erkek	172	16.65	172			
Salgın Hastalık Kaygısı	Kadın	233	57.77	233	3.334	403	.001
	Erkek	172	52.70	172			
Pozitif Dini Başa Çıkma	Kadın	233	18.18	233	2.002	403	.046
	Erkek	172	16.77	172			
Negatif Dini Başa Çıkma	Kadın	233	5.08	233	-2.701	403	.007
	Erkek	172	5.89	172			
Aşkınlık Alt Ölçeği	Kadın	233	52.76	233	1.631	403	.104
	Erkek	172	49.72	172			
Doğayla Uyum Alt Ölçeği	Kadın	233	31.00	233	-.800	403	.424
	Erkek	172	31.29	172			
Anomi Alt Ölçeği	Kadın	233	17.30	233	.139	403	.890
	Erkek	172	17.21	172			
Spiritüel İyi Oluş	Kadın	233	109.82	233	1.425	403	.155
	Erkek	172	106.84	172			
Huzur Ölçeği	Kadın	233	30.33	233	.586	403	.558
	Erkek	172	29.99	172			

Tablo 5'te cinsiyet değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre kadınların Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeğinin salgın puanları ($t=4.157$, $p<.01$), sosyal yaşam puanları ($t=3.062$, $p<.01$), SHKÖ toplam puanları ($t=3.334$, $p<.01$) ve pozitif dini başa çıkma puanları ($t=2.002$, $p<.05$) erkeklerin puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Erkeklerin negatif dini başa çıkma puanları ($t=-2.701$, $p<.01$) kadınların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Diğer ölçek puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo 6. Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

Ölçekler		ΣK_{are}	sd	$\bar{X} K_{are}$	F	p	Fark
Salgın Alt Ölçeği	Gruplar arası	159.04	4	39.761			
	Gruplar içi	17856.57	400	44.641	.891	.469	
	Toplam	18015.62	404				
Ekonomik Alt Ölçeği	Gruplar arası	155.68	4	38.921			
	Gruplar içi	2773.98	400	6.935	5.612	.000	2,3>1,5
	Toplam	2929.66	404				
Karantina Alt Ölçeği	Gruplar arası	239.98	4	59.997			
	Gruplar içi	6789.79	400	16.974	3.535	.008	2>3
	Toplam	7029.77	404				
Sosyal Yaşam Alt Ölçeği	Gruplar arası	402.07	4	100.518			
	Gruplar içi	11435.12	400	28.588	3.516	.008	2>3
	Toplam	11837.20	404				
Salgın Hastalık Kaygısı	Gruplar arası	2766.30	4	691.577			
	Gruplar içi	91937.13	400	229.843	3.009	.018	2>3
	Toplam	94703.44	404				
Pozitif Dini Başa Çıkma	Gruplar arası	37.91	4	9.478			
	Gruplar içi	19740.73	400	49.352	.192	.943	
	Toplam	19778.64	404				
Negatif Dini Başa Çıkma	Gruplar arası	25.77	4	6.443			
	Gruplar içi	3647.02	400	9.118	.707	.588	
	Toplam	3672.80	404				

Aşkınlık Alt Ölçeği	Gruplar arası	255.42	4	63.856			
	Gruplar içi	139555.50	400	348.889	.183	.947	
	Toplam	139810.92	404				
Doğayla Uyum Alt Ölçeği	Gruplar arası	85.13	4	21.284			
	Gruplar içi	5351.93	400	13.380	1.591	.176	
	Toplam	5437.07	404				
Anomi Alt Ölçeği	Gruplar arası	704.863	4	176.216			
	Gruplar içi	16539.393	400	41.348	4.262	.002	1>4,5
	Toplam	17244.257	404				
Spiritüel İyi Oluş	Gruplar arası	2288.318	4	572.079			
	Gruplar içi	172099.791	400	430.249	1.330	.258	
	Toplam	174388.109	404				
Huzur Ölçeği	Gruplar arası	450.508	4	112.627			
	Gruplar içi	13009.852	400	32.525	3.463	.008	4>2
	Toplam	13460.360	404				

1: 18-24 yaş, 2: 25-30 yaş, 3: 31-36 yaş, 4: 36-45 yaş, 5: 45 yaş üzeri

Tablo 6 'da yaş değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları verilmiştir. Buna göre Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeği (SHKÖ) ekonomik puanlarında ($F_{(4,400)}=5.612$), karantina puanlarında ($F_{(4,400)}=3.535$), sosyal yaşam puanlarında ($F_{(4,400)}=3.516$), SHKÖ toplam puanlarında ($F_{(4,400)}=3.009$), Spiritüel İyi Oluş Ölçeği anomi puanlarında ($F_{(4,400)}=4.262$) ve huzur puanlarında ($F_{(4,400)}=3.463$) anlamlı farklılık vardır. Hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek için yapılan post hoc analizlerine göre 25-36 yaş aralığında olanların SHKÖ ekonomik puanları, 18-25 yaş aralığında ve 45 yaş üzeri olanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. 25-30 yaş aralığında olanların SHKÖ karantina, sosyal yaşam ve SKHÖ toplam puanları, 31-36 yaş aralığında olanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. 18-25 yaş aralığında

olanların anomi puanları, 36 yaş üzeri olanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. 36-45 yaş aralığında olanların huzur puanları, 25-30 yaş aralığında olanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Diğer ölçek puanlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo 7. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

		Σ Kare	sd	$\bar{x}$ Kare	F	p	Fark
Salgın Alt Ölçeği	Gruplar arası	64.19	2	32.098			
	Gruplar içi	17951.42	402	44.655	.719	.488	
	Toplam	18015.62	404				
Ekonomik Alt Ölçeği	Gruplar arası	63.11	2	31.560			
	Gruplar içi	2866.54	402	7.131	4.426	.013	2>3
	Toplam	2929.66	404				
Karantina Alt Ölçeği	Gruplar arası	135.61	2	67.809			
	Gruplar içi	6894.16	402	17.150	3.954	.020	2>3
	Toplam	7029.77	404				
Sosyal Yaşam Alt Ölçeği	Gruplar arası	248.32	2	124.162			
	Gruplar içi	11588.87	402	28.828	4.307	.014	1>3
	Toplam	11837.20	404				
Salgın Hastalık Kaygısı	Gruplar arası	1273.80	2	636.905			
	Gruplar içi	93429.63	402	232.412	2.740	.066	
	Toplam	94703.44	404				
Pozitif Dini Başa Çıkma	Gruplar arası	613.59	2	306.797			
	Gruplar içi	19165.04	402	47.674	6.435	.002	1>3
	Toplam	19778.64	404				
Negatif Dini Başa Çıkma	Gruplar arası	186.98	2	93.493			
	Gruplar içi	3485.81	402	8.671	10.782	.000	1>2,3
	Toplam	3672.80	404				
Aşkınlık Alt Ölçeği	Gruplar arası	3238.95	2	1619.478			
	Gruplar içi	136571.96	402	339.731	4.767	.009	1,2>3

	Toplam	139810.92	404				
Doğayla Uyum Alt Ölçeği	Gruplar arası	2.14	2	1.071			
	Gruplar içi	5434.93	402	13.520	.079	.924	
	Toplam	5437.07	404				
Anomi Alt Ölçeği	Gruplar arası	657.59	2	328.795			
	Gruplar içi	16586.66	402	41.260	7.969	.000	1>2,3
	Toplam	17244.25	404				
Spiritüel İyi Oluş	Gruplar arası	2265.34	2	1132.670			
	Gruplar içi	172122.76	402	428.166	2.645	.072	
	Toplam	174388.10	404				
Huzur Ölçeği	Gruplar arası	27.45	2	13.726			
	Gruplar içi	13432.90	402	33.415	.411	.663	
	Toplam	13460.36	404				

1: Lise, 2: Üniversite, 3: Yükseköğrenim

Tablo 7’de eğitim durumu değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları verilmiştir. Buna göre Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeği (SHKÖ) ekonomik puanlarında ($F_{(2,402)}=4.426$), karantina puanlarında ($F_{(2,402)}=3.954$) sosyal yaşam puanlarında ($F_{(2,402)}=4.307$), pozitif dini başa çıkma puanlarında ($F_{(2,402)}=6.435$), negatif dini başa çıkma puanlarında ($F_{(2,402)}=10.782$), Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ) aşkınlık puanlarında ($F_{(2,402)}=4.767$) ve anomi puanlarında ($F_{(2,402)}=7.969$) anlamlı farklılık vardır. Hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek için yapılan post hoc analizlerine göre üniversite mezunu olanların SHKÖ ekonomik ve karantina puanları, yükseköğrenim mezunu olanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Lise mezunu olanların SHKÖ sosyal yaşam ve pozitif dini başa çıkma puanları, yükseköğrenim mezunu olanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Lise mezunu olanların negatif dini başa çıkma, SİÖÖ aşkınlık ve anomi puanları, üniversite ve yükseköğrenim mezunu olanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Diğer ölçek puanlarında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo 8. Medeni Durum Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Salgın Alt Ölçeği	Evli	219	17.63	6.808	1.766	403	.078
	Bekar	186	16.46	6.482			
Ekonomik Alt Ölçeği	Evli	219	6.70	2.621	.276	403	.783
	Bekar	186	6.63	2.782			
Karantina Alt Ölçeği	Evli	219	14.22	4.125	-.210	403	.834
	Bekar	186	14.31	4.236			
Sosyal Yaşam Alt Ölçeği	Evli	219	17.55	5.438	-.210	403	.834
	Bekar	186	17.66	5.398			
Salgın Hastalık Kaygısı	Evli	219	56.10	15.877	.685	403	.494
	Bekar	186	55.05	14.639			
Pozitif Dini Başa Çıkma	Evli	219	18.32	7.233	2.306	403	.022
	Bekar	186	16.72	6.623			
Negatif Dini Başa Çıkma	Evli	219	5.68	3.147	1.875	403	.061
	Bekar	186	5.12	2.830			
Aşkınlık Alt Ölçeği	Evli	219	53.47	18.724	2.354	403	.019
	Bekar	186	49.12	18.230			
Doğayla Uyum Alt Ölçeği	Evli	219	31.28	3.645	.965	403	.335
	Bekar	186	30.93	3.697			
Anomi Alt Ölçeği	Evli	219	16.18	6.327	-3.678	403	.000
	Bekar	186	18.54	6.558			
Spiritüel İyi Oluş	Evli	219	111.83	20.618	3.493	403	.001
	Bekar	186	104.69	20.348			
Huzur Ölçeği	Evli	219	31.19	5.514	3.854	403	.000
	Bekar	186	29.01	5.861			

Tablo 8’de medeni durum değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre evlilerin pozitif dini başa çıkma puanları ($t=2.306$, $p<.05$), Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİOÖ) aşkınlık puanları ($t=2.354$, $p<.05$) ve SİOÖ toplam puanları ($t=3.493$, $p<.01$) ile huzur puanları ($t=3.854$, $p<.01$) bekarların puanlarından

anlamli şekilde daha yuaksektir. Bekarların Spiritüel İyi Oluş Ölçeği anomi puanları ($t=-3.678$, $p<.01$) evlilerin puanlarından anlamli şekilde daha yuaksektir. Diğer ölçek puanlarında medeni durum değişkenine göre anlamli farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo 9. Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Salgın Alt Ölçeği	Evet	184	17.37	6.803	.765	403	.445
	Hayır	221	16.86	6.578			
Ekonomik Alt Ölçeği	Evet	184	6.42	2.674	-1.713	403	.087
	Hayır	221	6.88	2.697			
Karantina Alt Ölçeği	Evet	184	13.95	4.267	-1.358	403	.175
	Hayır	221	14.52	4.082			
Sosyal Yaşam Alt Ölçeği	Evet	184	17.11	5.444	-1.652	403	.099
	Hayır	221	18.00	5.366			
Salgın Hastalık Kaygısı	Evet	184	54.85	15.598	-.919	403	.359
	Hayır	221	56.26	15.073			
Pozitif Dini Başa Çıkma	Evet	184	18.79	6.931	3.206	403	.001
	Hayır	221	16.57	6.907			
Negatif Dini Başa Çıkma	Evet	184	5.82	3.160	2.441	403	.015
	Hayır	221	5.09	2.854			
Aşkınlık Alt Ölçeği	Evet	184	54.78	17.641	3.303	403	.001
	Hayır	221	48.72	18.971			
Doğayla Uyum Alt Ölçeği	Evet	184	31.15	3.671	.156	403	.876
	Hayır	221	31.10	3.675			
Anomi Alt Ölçeği	Evet	184	16.24	6.207	-2.900	403	.004
	Hayır	221	18.11	6.689			
Spiritüel İyi Oluş	Evet	184	112.87	19.035	3.881	403	.000
	Hayır	221	104.96	21.511			
Huzur Ölçeği	Evet	184	31.24	5.349	3.398	403	.001
	Hayır	221	29.31	5.973			

Tablo 9’da çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre çocuk sahibi olanların pozitif dini başa çıkma puanları ($t=3.206$, $p<.01$), negatif dini başa çıkma puanları ($t=2.441$, $p<.05$), Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ) aşkınlık puanları ($t=3.303$, $p<.01$) ve SİÖÖ toplam puanları ($t=3.881$, $p<.01$) ile huzur puanları ($t=3.398$, $p<.01$) çocuk sahibi olmayanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Çocuk sahibi olmayanların Spiritüel İyi Oluş Ölçeği anomi puanları ($t=-2.900$, $p<.01$) çocuk sahibi olanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Diğer ölçek puanlarında çocuk sahibi olma değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo10. Pandemide Çalışma Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

		ΣK_{are}	sd	$\bar{X} K_{are}$	F	p	Fark
Salgın Alt Ölçeği	Gruplar arası	237.81	3	79.270			
	Gruplar içi	17777.80	401	44.334	1.788	.149	
	Toplam	18015.62	404				
Ekonomik Alt Ölçeği	Gruplar arası	51.04	3	17.014			
	Gruplar içi	2878.62	401	7.179	2.370	.070	
	Toplam	2929.66	404				
Karantina Alt Ölçeği	Gruplar arası	91.94	3	30.648			
	Gruplar içi	6937.83	401	17.301	1.771	.152	
	Toplam	7029.77	404				
Sosyal Yaşam Alt Ölçeği	Gruplar arası	15.80	3	5.267			
	Gruplar içi	11821.39	401	29.480	.179	.911	
	Toplam	11837.20	404				
Salgın Hastalık Kaygısı	Gruplar arası	958.58	3	319.529			
	Gruplar içi	93744.85	401	233.778	1.367	.252	
	Toplam	94703.44	404				
Pozitif Dini Başa Çıkma	Gruplar arası	301.43	3	100.477			
	Gruplar içi	19477.21	401	48.572	2.069	.104	
	Toplam	19778.64	404				

Negatif Dini Başa Çıkma	Gruplar arası	96.89	3	32.298			
	Gruplar içi	3575.90	401	8.917	3.622	.013	2>3
	Toplam	3672.80	404				
Aşkınlık Alt Ölçeği	Gruplar arası	3729.46	3	1243.154			
	Gruplar içi	136081.46	401	339.355	3.663	.013	2>3
	Toplam	139810.92	404				
Doğayla Uyum Alt Ölçeği	Gruplar arası	15.89	3	5.300			
	Gruplar içi	5421.17	401	13.519	.392	.759	
	Toplam	5437.07	404				
Anomi Alt Ölçeği	Gruplar arası	319.39	3	106.463			
	Gruplar içi	16924.86	401	42.207	2.522	.057	
	Toplam	17244.25	404				
Spiritüel İyi Oluş	Gruplar arası	3447.11	3	1149.037			
	Gruplar içi	170940.99	401	426.287	2.695	.046	–
	Toplam	174388.10	404				
Huzur Ölçeği	Gruplar arası	178.74	3	59.581			
	Gruplar içi	13281.61	401	33.121	1.799	.147	
	Toplam	13460.36	404				

1: Pandemiden önce de çalışmıyordum, bu soru beni ilgilendirmiyor, 2: Çalışmaya devam ettim, 3: Evden çalışmaya devam ettim, 4: İşten ayrıldım, çalışmıyorum

Tablo 10’da pandemi döneminde çalışma durumu değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları verilmiştir. Buna göre negatif dini başa çıkma puanlarında ($F_{(3,401)}=3.622$), Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ) aşkınlık puanlarında ($F_{(3,401)}=3.663$) ve SİÖÖ toplam puanlarında ($F_{(3,401)}=2.695$) anlamlı farklılık vardır. Hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek için yapılan post hoc analizlerine göre pandemiye çalışmaya devam edenlerin negatif dini başa çıkma ve SİÖÖ aşkınlık puanları evden çalışmaya devam edenlerin puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. SİÖÖ toplam puanlarında post hoc testleri hangi gruplar arası fark olduğunu tespit edememiştir. Diğer ölçek puanlarında pandemi döneminde çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo 1. Covid-19'a Enfekte Olma Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Salgın Alt Ölçeği	Evet	74	16.68	6.730	-.592	403	.554
	Hayır	331	17.18	6.673			
Ekonomik Alt Ölçeği	Evet	74	6.61	2.558	-.215	403	.830
	Hayır	331	6.68	2.726			
Karantina Alt Ölçeği	Evet	74	13.42	4.003	-1.923	403	.055
	Hayır	331	14.45	4.191			
Sosyal Yaşam Alt Ölçeği	Evet	74	17.11	5.334	-.864	403	.388
	Hayır	331	17.71	5.432			
Salgın Hastalık Kaygısı	Evet	74	53.81	15.538	-1.125	403	.261
	Hayır	331	56.02	15.254			
Pozitif Dini Başa Çıkma	Evet	74	19.23	6.614	2.255	403	.025
	Hayır	331	17.21	7.037			
Negatif Dini Başa Çıkma	Evet	74	5.57	2.439	.458	403	.647
	Hayır	331	5.39	3.132			
Aşkınlık Alt Ölçeği	Evet	74	56.72	17.136	2.704	403	.007
	Hayır	331	50.30	18.739			
Doğayla Uyum Alt Ölçeği	Evet	74	31.11	4.206	-.033	403	.973
	Hayır	331	31.12	3.544			
Anomi Alt Ölçeği	Evet	74	16.72	6.925	-.794	403	.428
	Hayır	331	17.38	6.447			
Spiritüel İyi Oluş	Evet	74	114.85	19.455	2.911	403	.004
	Hayır	331	107.15	20.829			
Huzur Ölçeği	Evet	74	30.88	5.176	1.135	403	.257
	Hayır	331	30.04	5.893			

Tablo 11'de Covid-19'a enfekte olma durumu değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre Covid-19'a enfekte olanların pozitif dini başa çıkma puanları ($t=2.255$, $p<.05$), Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİOÖ) aşkınlık puanları ($t=2.704$,

$p<.01$) ve SİÖÖ toplam puanları ($t=2.911$, $p<.01$) Covid-19'a enfekte olmayanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Diğer ölçek puanlarında Covid-19'a enfekte olma değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo 22. Ailenizden Birinin Covid-19'a Enfekte Olma Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Salgın Alt Ölçeği	Evet	121	16.83	6.350	-.521	403	.603
	Hayır	284	17.20	6.820			
Ekonomik Alt Ölçeği	Evet	121	6.74	2.651	.364	403	.716
	Hayır	284	6.64	2.715			
Karantina Alt Ölçeği	Evet	121	14.19	4.130	-.218	403	.828
	Hayır	284	14.29	4.196			
Sosyal Yaşam Alt Ölçeği	Evet	121	17.55	5.492	-.112	403	.911
	Hayır	284	17.62	5.388			
Salgın Hastalık Kaygısı	Evet	121	55.31	14.872	-.262	403	.793
	Hayır	284	55.75	15.518			
Pozitif Dini Başa Çıkma	Evet	121	17.93	7.286	.648	403	.517
	Hayır	284	17.43	6.878			
Negatif Dini Başa Çıkma	Evet	121	5.67	3.094	1.077	403	.282
	Hayır	284	5.32	2.980			
Aşkınlık Alt Ölçeği	Evet	121	52.40	19.015	.653	403	.514
	Hayır	284	51.08	18.444			
Doğayla Uyum Alt Ölçeği	Evet	121	31.36	3.964	.839	403	.402
	Hayır	284	31.02	3.538			
Anomi Alt Ölçeği	Evet	121	17.26	6.614	-.011	403	.991
	Hayır	284	17.26	6.510			
Spiritüel İyi Oluş	Evet	121	109.79	21.792	.779	403	.437
	Hayır	284	108.03	20.345			
Huzur Ölçeği	Evet	121	30.20	6.090	.019	403	.985
	Hayır	284	30.19	5.642			

Tablo 12’de ailesinden birinin Covid-19’a enfekte olma durumu değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre hiçbir ölçek puanında ailesinden birinin Covid-19’a enfekte olma değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluş ve huzur arasındaki ilişkiler ve bu değişkenlerin demografik özellikler açısından nasıl farklılaştığına dair araştırma bulgularının tartışılmasına yer verilmiştir.

Salgın hastalık kaygısı ve dini başa çıkma arasındaki ilişki incelendiğinde, bu araştırma sonucunda salgın hastalık kaygısı ile dini başa çıkma tutumlarından olumlu dini başa çıkma ile salgın, ekonomik, karantina, sosyal yaşam alt boyutları arasında zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, olumsuz dini başa çıkma ile ekonomik, karantina, sosyal yaşam alt boyutları arasında zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu ancak salgın boyutuyla bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Literatürde bulunan çalışmalar incelendiğinde, bu bulguları destekleyen birçok çalışma olduğu görülmüştür. Şunu da belirtmek gerekir ki salgının ortaya çıkardığı travmalara uyum sağlama, problem odaklı baş etme stratejileri kullanma, duygusal yoksunluğa hareket kazandırma, motivasyonu yüksek tutma ve hayatın anlamını bulma, aidiyet duygusu ve bağlantıları düzenleme gibi süreçler insanların ruh sağlığı için büyük önem taşımaktadır (Akt. Kalgı ,2021, s.147-148). Kasapoğlu (2020, s.605), Covid -19 sürecinde yaptığı araştırmada maneviyat ile kaygı arasında olumsuz yönlü bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Diğer bir çalışmada, dini başa çıkmanın salgın hastalık sürecinde insanların kaygıyla baş etmesinde yardımcı bir mekanizma olabileceğini göstermektedir dolayısıyla başa çıkma salgın sürecinde iyilik haline olumlu katkılar sağlamış olduğu belirlenmiştir (Gashi 2020, s. 511).

Dini inanç ve ritüeller, benzer felaket ve krizler karşısında biçimde gibi koronavirüs ile baş etme sürecinde de bireylere olumlu yönde katkıda bulunduğu görülebilir. Salgın sürecinin etkisini azaltmak açısından ahiret inancı, yaşananların bir tür sınav olduğu düşüncesi, meydana gelenlerin Allah'ın bir takdiri olduğu görüşünün yanı sıra olumlu dini başa çıkma unsurlarından dua, şükür, sabretmenin de faydalı olabileceği görülmüştür (Sami, 2021, s.422). Ayrıca, yapılan diğer bir çalışmada katılımcıların salgın sürecinde covid-19 testlerinin pozitif olduğunu öğrendikten sonra din veya maneviyata yönelmede genel bir artış görülmüş, başa çıkma biçimi olarak en

çok duaya başvurulmuştur. Katılımcıların neredeyse tümü yaşamın anlamı tekrar sorgulamış, hastalık tanısı konulduktan sonra daha çok ölümü düşündükleri ve sığınılacak büyük bir gücün olduğu düşüncesinin rahatlatıcı olduğu belirlenmiştir (Gürsu ve Bayındır, 2021, s. 181). Özellikle bir araştırmada salgın sürecinde manevi bir desteğe ihtiyaç duyduğu katılımcıların neredeyse tümü (%88) tarafından belirtildiği görülmüştür (Kaplan vd., 2020, s. 582). İnsanların yaşadıkları travmalardan sonra başa çıkma için dini süreçlere yöneldikleri ve dinin ruh sağlığını olumlu etkilediği bilinmektedir. Maneviyat, pandemi sürecinde ortaya çıkan travmalarda kişilerin yaşamlarında yeni bir anlam bulmalarına ve kendilerine yeni hedefler belirlemelerine, umutlarını devam ettirmelerine, kutsal ile bağlantı kurarak sorunlarını anlamlandırmaya çalışmalarına yardımcı olabilir ve insanlar bu sayede psikolojik sağlıklarını koruyabilir, stres ve sıkıntılı durumlarla olumlu bir şekilde baş çıkabilirler (Kasapoğlu, 2020, s.608).

Salgın hastalık kaygısı ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde, bu araştırma sonucunda salgın ile anomi alt boyutu, ekonomik alt boyutu ile aşkınlık ve anomi alt boyutları, karantina ve doğa ile uyum alt boyutu, sosyal yaşam alt boyutu ile aşkınlık, doğa ile uyum, anomi ve ölçek toplam puanı, salgın hastalık kaygısı toplam puanı ile aşkınlık, doğa ile uyum ve anomi boyutlarının zayıf düzeyde ve olumlu yönlü bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Spiritüel iyi oluş bağlamında değerlendirildiğinde, Salgın Hastalık Kaygısı ölçek toplam puanı ile anlamlı ilişki içerisinde olmadığı görülmüştür. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde literatürde bu konuda yapılmış araştırmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmüştür. Yalnızca, Kasapoğlu (2020b, s.341) araştırmasında koronavirüs korkusu ile spiritüel iyi oluş ve spiritüel iyi oluşun alt boyutu aşkınlık arasında negatif yönlü bir ilişki; spiritüel iyi oluşun alt boyutu anomi arasında pozitif yönü bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Ayrıca, anominin koronavirüs korkusunu pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur. İlgili araştırmanın bu araştırmanın bulguları ile benzer ve çelişkili nitelikte sayılabilecek bulgular ortaya koyduğu görülmektedir. Ayrıca, her iki çalışmada da salgın hastalık kaygısı ve spiritüel iyi oluş arasında var olan ilişkilerin görece olarak oldukça zayıf düzeyde olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak, bu bulguların yorumlanabilmesi adına daha kapsamlı ve geniş örneklemelerde araştırmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Salgın hastalık kaygısı ve huzur arasındaki ilişki incelendiğinde, bu araştırma sonuçlarına göre salgın hastalık kaygısı ölçeği toplam puanının ve ekonomik alt boyutunun huzur ölçeği puanları ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Salgın hastalık kaygısının diğer boyutları olan salgın, ekonomik, sosyal yaşam ve karantina boyutları ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı görülmüştür. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, Doğan ve Düzel (2020, s 740-750) covid 19 sürecinde korku ve kaygı özelinde yaptıkları çalışmada katılımcıların pandemi sürecinde Covid'e yakalanma konusunda korku ve kaygı yaşadıklarını açıkça belirlemiştir. Erdoğdu vd., (2020, s. 24) araştırmasında Covid -19 sürecinde Yaklaşık 4 katılımcıdan biri anksiyete belirtileri ve yaklaşık 3 katılımcıdan biri de umutsuzluk belirtileri orta ila şiddetli düzeyde gösterdiğini belirlemiştir. Bakioğlu vd., (2020, s.8) Covid-19 korkusu ile anksiyete, depresyon ve stres arasında pozitif yönlü ilişki; olumluluk ve pozitiflik arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Arpacıoğlu vd., (2020, s. 96) covid 19- korkusunun depresyon, kaygı tükenmişlik ile ilişkili olduğunu belirlemiştir. Baykal, (2020, s.68) pandeminin hem ulusal hem de bireysel bağlamda ciddi bir panik ve endişe kaynağı olduğunu, özellikle karantina günlerinde hastalanma korkusu ve sosyal izolasyonun neden olduğu stres ve sıkıntı bireyleri yaşamın bir çok alanında huzursuz ve rahatsız hale getirdiğini belirtmektedir. Dolayısıyla, yaşanan pandemi sürecinin bireyleri yaşam huzuru bakımında da olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.

Dini başa çıkma ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde, olumlu dini başa çıkma puanları ile SİÖÖ aşkınlık, huzur, anomi ve ölçek toplam puanları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Ancak, olumlu dini başa çıkma boyutu ile doğaya uyum alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Olumsuz dini başa çıkma ile aşkınlık, anomi alt boyutları ve SİÖÖ toplam puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu ancak doğaya uyum ve huzur alt boyutu ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, yapılan bir çalışmada inancın bireylerdeki olumlu duyguları arttırdığı belirlenmiştir. Özellikle ölümün geçici bir ayrılık şeklinde algılanması, yaşanan sürecin bir sınav olarak değerlendirilmesi, kader düşüncesinin, taziye ve kabir ziyaretlerinin bireylerin başa çıkma süreçlerine olumlu katkısı olduğu ortaya konulmuştur (Akt. Sami, 2021, s.426).

Dini başa çıkma ve huzur arasındaki ilişki incelendiğinde, Olumlu dini başa çıkma ile huzur puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Fakat olumsuz dini başa çıkma ile huzur arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, bu araştırma sonuçlarına benzer bulgular ortaya koyan birçok çalışmanın olduğu görülmüştür. Batan ve Ayten (2015 s. 67) olumlu dini başa çıkma ile yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu; olumsuz dinî başa çıkma ile yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirlemiştir. Benzer şekilde, Uysal vd., (2017, s.139) hayat memnuniyeti, umut düzeyi ve psikolojik sağlamlığın olumlu dinî başa çıkma ile pozitif yönde ilişkili olduğu, bu değişkenlerin olumsuz dini başa çıkma ile negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğunu belirlemiştir. Murat ve Kızılgeçti (2007, s.112), psikopatolojiler ile olumsuz dini başa çıkma arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymuş, sağlıklı bireylerin olumlu dini başa çıkma yöntemleri kullanırken, sağlıksız bireylerin daha çok olumsuz dini başa çıkma yöntemleri kullandığını belirlemiştir. Turan (2018, s. 422), olumlu dini başa çıkma ve yalnızlık hissi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Bununla birlikte, olumlu dini başa çıkma ile hayat memnuniyeti arasında pozitif, olumsuz dini başa çıkma ile hayat memnuniyet arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Demir (2013, s.100) olumlu dini başa çıkma ile benlik sayısı arası arasında pozitif yönlü, olumsuz ile benlik saygısı arasında negatif yönlü ilişki olduğunu belirledi. Ayten vd., (2012, s.77) ise yaşam memnuniyeti ve olumlu dini başa çıkma arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgulardan yola çıkarak, bu araştırmanın sonucu ile tutarlı şekilde olumlu dini başa çıkma yöntemlerini kullanan bireylerin daha sağlıklı, yaşamından memnun, umutlu vb. hissettiği ve dolayısıyla yaşamında daha huzurlu ve mutlu olabileceği düşünülebilir. Benzer şekilde, olumsuz dini başa çıkma yöntemleri kullanan bireylerin ise daha kaygılı olabilecekleri ve olumsuz duyguları baskın şekilde yaşayabilecekleri düşünülebilir.

Spiritüel iyi oluş ve huzur arasındaki ilişki incelendiğinde, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği anomi, aşkınlık boyutu doğaya uyum alt boyutları ve ölçek toplam puanı ile Huzur Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, bu araştırmanın

sonuçları ile benzer sonuçlar ortaya koyan çok sayıda araştırmanın olduğu görülmüştür. Yılmaz (2019), araştırmasında mutluluk ile manevi iyi oluş ve alt boyutları olan aşkınlık, doğayla uyum ve anomi arasında anlamlı ilişki olduğunu belirledi. Ayrıca, mutluluk puanlarını aşkınlık ve doğayla uyum boyutlarının yordadığını oraya koymuştur. Holder vd., (2008, s.139) genç yaş örneklemelerinde yaptıkları bir çalışmada maneviyat ve mutluluk arasında olumlu yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Saleem (2017, s. 420), hem dindar hem de dindar olmayan bireylerde maneviyat ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu belirlemiştir. Literatürde ‘huzur’ kavramı üzerine yapılan çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, bu bulguları yorumlamak için huzur ile olumlu ilişkili olan iyi oluş ve olumlu duygularla ilişkili araştırmalardan da destek alınarak değerlendirilmiştir (Demirci ve Ekşi, 2017: Akt. Öksüz ve Karalar (2019, s.331) Huzur kavramının iyi oluş, olumlu duygular, bağlanma, anlam, başarı ve sağlık ile olumlu yönde ilişkili olduğu bilinmektedir (Demirci ve Ekşi, 2017, s.49). Cotton vd., (1999) araştırmalarında manevi iyi oluşları yüksek bireylerin umut düzeylerinin yüksek, depresyon düzeylerinin diğer bireylere göre daha düşük olduğu belirlemiştir. Ayrıca, Fehring vd., (1997) ise spiritüel iyilik ile umut ve olumlu duygular arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Aşkınlık ve doğayla uyum boyutları ile huzur arasında pozitif yönlü ilişki, bireylerin aşkın bir varlığa inanmaları ve içerisinde bulundukları dünyevi ortam ile uyum içerisinde yaşamaları dolayısıyla huzurlu hissettikleri şekilde yorumlanabilir. Anomi boyutu açısından değerlendirildiğinde, Anomi, bir toplum içerisinde yaşayan kişinin o toplumun kültürel değer, hedef ve kurallarına uygun biçimde yaşama isteğinin ortadan kalkması, içerisinde yaşadığı topluma karşı yabancılaşması, kuralsızlaşması, karamsarlık yaşaması anlamına gelmektedir (Bayhan, 1995: 16). Spiritüel iyi oluş ölçeğinde anomi alt boyutu spiritüel iyi oluş için olumsuz bir durumdur (Şirin, 2019: 407). Bu sebeple kişilerdeki anomi düzeyinin yükselmesi ile birlikte mutluluk düzeyinin azalması beklenen bir durumdur (Yılmaz, 2019, s.56).

Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeği puanları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, Salgın salgın ve sosyal yaşam alt boyutu puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterirken ekonomik ve karantina alt boyutu puanlarının farklılaşmadığı belirlenmiştir. Kadın katılımcıların salgın ve sosyal yaşam puanların

erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, bu araştırmanın sonuçlarını destekler şekilde Bakioğlu vd., (2020, s.8), Gencer (2020, s. 1161), Aksoy ve Atılgan (2021, s.47), Arısoy ve Çay (2021, s. 87) ve Wang vd. (2020, s. 1) ise Covid-19 korkusunun kadınlarda anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu bulgular, kadın katılımcıların erkeklere göre salgın hastalık kaygısı taşıdığı şeklinde yorumlanabilir.

Dini Başa Çıkma Ölçeği puanları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, Olumlu Dini Başa çıkma ve Olumsuz Dini başa çıkma alt boyutu puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Kadın katılımcıların olumlu dini başa çıkma alt boyutu puanları erkeklere göre daha yüksek bulunurken, erkek katılımcıların olumsuz dini başa çıkma boyutu puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, bu araştırma sonuçları ile hem uyumlu hem de farklılık gösteren bulguların olduğu görülmüştür. Demirkan (2020, s.127), Ayten ve Sağır (2014, s.15), Kulu (2019, s.61), Kaya (2014, s. 68) ve Türköl (2020, s. 42) olumlu dini başa çıkma alt boyutunun kadınlar lehine farklılaşırken, olumsuz dini başa çıkma boyutunun anlamlı düzeyde farklılaşmadığını belirlemiştir. Bayraktutar (2019, s.110), olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkmanın kadın katılımcılar lehine farklılaştığını ortaya koymuştur. Aydın (2019, s. 55- 61) kadınların olumlu dini başa çıkma puanlarını, erkeklerin ise olumsuz dini başa çıkma puanlarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bektaş (2019, s.98) ve Özgül, (2017, s. 75-79) olumsuz dini başa çıkmanın farklılaşmadığını ancak erkeklerin olumlu dini başa çıkma puanlarının daha yüksek olduğu belirtmiştir. Angın (2021, s.337) ise sağlık çalışanları örnekleminde yaptığı araştırmada olumlu dini başa boyutunun farklılaşmazken erkeklerin olumsuz dini başa çıkma puanlarını daha yüksek bulmuştur. Tüm bu bulguların yanı sıra Erdoğan (2019, s.70), Ayten vd., (2012, s. 58) ve Özdemir (2016, s. 37-39) hem olumlu hem olumsuz dini başa çıkmanın cinsiyete göre farklılaşmadığı bulmuşlardır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, yapılan araştırmalarda ortaya çıkan sonuçların oldukça değişken olduğu görülmektedir. Ancak genel olarak kadınların olumlu dini başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları söylenebilir. Bu bulgular, kadınların olumlu dini başa çıkma yöntemlerini kullanımlarının erkeklere göre daha fazla olması; erkeklerin çalışma yaşamına daha çok katılması sebebiyle daha fazla fiziksel ve ruhsal tükenmiş hissetmesi, kalıtsal ve

nörolojik yapı dolayısıyla kadınların sosyal açıdan daha çok gelişmiş olması ile kadınların erkeklere kıyasla daha sosyal, olumlu ve duygusal olması nedeniyle ortaya çıkmış olabilir.

Spiritüel İyi Oluş puanları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde Spiritüel İyi Oluş Ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, bu araştırmanın sonuçlarını destekleyen şekilde spiritüel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koyan çok sayıda çalışmanın bulunduğu görülmüştür (Nurkan,2020, s.52, Gürsu ve Ay, 2018, s.1185; Kaplan, 2020, s.27; Yorulmaz, 2021, s.33; Akbulut, 2020, s.52; Şirin, 2019, s.401; Celayir, 2020, s.52). Bu araştırmaların yanı sıra, Yılmaz (2019) ve Kardaş'ın (2017, s.119) çalışmasında kadınların spiritüel iyi oluş puanları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Altunbezer (2020, s. 38) ise araştırmasında erkeklerin spiritüel iyi oluşlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Literatürdeki en yaygın olarak spiritüel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren araştırmaların bulunduğu söylenebilir. Bu sonuç, spiritüel olarak iyi olma içsel bir durum olarak ele alındığında cinsiyetten bağımsız şekilde her insanın yaşayabileceği öznel bir durum olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla farklı bulguların çıkması araştırmaların sınırlılıklarıyla ilişkilendirilebilir (Nurkan, 2020, s. 66). Bununla birlikte, bu durum araştırmalarda farklı toplumsal ve kültürel yapıya sahip örneklemeler kullanılması sonucu dolayısıyla ortaya çıkmış olabilir. Kısıtlı sayıda araştırmada ise kadınların spiritüel iyi oluşlarının daha yüksek olması, spiritüel iyi oluşun insanın iç dünyasıyla ilgili bir durum olduğu düşünüldüğünde kadınların iç dünyalarını, kendi düşüncelerini göstermeye erkeklere kıyasla daha yatkın oldukları, daha duygusal ve içsel süreçlere önem verdikleri yönünde oluşan sosyal kabuller sebebiyle, kadınların spiritüel iyi oluşlarının erkeklere göre daha yüksek belirlenmiş olabilir (Celayir, 2020, s.72).

Huzur Ölçeği puanları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde Huzur Ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde Öksüz ve Karalar (2019, s.327) huzurun cinsiyete göre farklılaşmadığını belirlemiştir. Bununla birlikte, mutluluk, öznel iyi oluş, yaşam memnuniyeti ve psikolojik iyi oluş gibi çeşitli değişkenlerin cinsiyet açısından farklılaştığını bildiren bir çok araştırmanın olduğu görülmüştür (Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009, s.178; Yılmaz, 2019; Cenkseven ve Akbaş,

2007, s.50; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012, s. 122 ; Demirkan, 2020, s.144). Huzur kavramı üzerine yapılan çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmüştür. Huzur kavramının cinsiyet açısından değerlendirilebilmesi açısından bu konuda yapılacak araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeği puanları yaş değişkenine göre incelendiğinde, Salgın hastalık kaygısı ölçeği puanlarının ekonomik, karantina, sosyal yaşam alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının yaşa göre anlamlı farklılık gösterirken salgın alt boyutu puanlarının farklılaşmadığı belirlenmiştir. Genel olarak 25-30 yaş aralığındaki katılımcıların puanlarının 31-36 yaş aralığındaki katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde (Aksoy ve Atılğan, 2021, s.47), Gencer (2020, s. 1162) görece olarak genç yaştaki katılımcıların daha kaygılı olduğunu, Arısoy ve Çay (2021, s. 87) ise 60 yaş üstü katılımcıların 60 yaş altındakilere göre daha kaygılı olduğunu belirlemiştir. Arpacıoğlu vd., (2020, s. 96) Covid-19 korkusu yaş arasında ilişki olmadığını belirlemiştir. Bu bulgular, genç bireylerin Covid-19'un riskleri ve sebep olabileceği olası zarar ile ilgili daha bilgili olmaları dolayısıyla daha çok kaygı yaşadığı biçiminde açıklanabilir.

Dini Başa Çıkma Ölçeği puanları yaş değişkenine göre incelendiğinde, Dini başa çıkma Ölçeği puanlarının yaşa göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde Demirkan (2020, s.128), Kaya (2014, s. 68) ve Aydın (2019, s. 55- 61) olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkmanın yaşa göre farklılaşmadığını belirlemiştir. Türköl (2020, s. 43), Bektaş (2019, s.101) ve Özgül (2017, s. 75-79) ise olumlu dini başa çıkmanın genç yaş gruplar lehine farklılaşırken olumsuz dini başa çıkmanın farklılaşmadığını belirlemiştir. Özdemir (2016, s. 37-39) ise benzer şekilde olumsuz dini başa çıkmanın farklılaşmazken olumlu da yaşlı katılımcıların daha çok olumlu dini başa çıkma stratejileri kullandığını belirlemiştir. Kulu (2019, s.65) ve Bayraktutar (2019, s.115) hem olumlu hem olumsuz farklılaştığını belirlemiştir. Literatürde birbirleri ile çelişen nitelikte bulgular olduğu söylenebilir. Bu sonuçların yorumlanabilmesi adına daha kapsamlı araştırmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Spiritüel İyi Oluş Ölçeği puanları yaş değişkenine göre incelendiğinde, Spiritüel İyi oluş ölçeği anomi alt boyutu puanlarının yaşa göre farklılaştığı belirlenmiştir, aşkınlık, doğayla uyum ve ölçek toplam puanlarının ise yaş grupları açısından benzer olduğu görülmüştür. 18-24 yaş aralığında olan katılımcıların anomi alt boyutu puanlarının 36-45 yaş ile 45 yaş ve üzeri katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, Yorulmaz (2021, s.33)' da sadece anomi alt boyutu farklılaştığını belirlemiştir. Bunun yanında spiritüel iyi oluşun gerek alt boyutlar gerek ise genel ölçek puanı açısından genç farklılaştığını ortaya koyan birçok araştırmanın olduğu görülmüştür (Kardaş, 2017, s. 125-127; Nurkan, 2020, s. 53; Emir, 2019, s. 21). Bununla birlikte bir farklılaşma bulunmadığını bildiren çalışmalar da mevcuttur (Yılmaz, 2019; Doğan, 2019, s. 47; Şirin, 2019, s. 401). Yaş ilerledikçe bireylerin yaşamın anlamını kavradıkları, ölüm gerçeği ile yüzleşmeye başladıkları ve dolayısıyla aşkın bir varlığa daha fazla sığınma ihtiyacı hissettikleri şeklinde yorumlanabilir (Nurkan, 2020, s. 69)

Huzur Ölçeği puanları yaş değişkenine göre incelendiğinde, 36-45 yaş arası katılımcıların ölçek puanlarının 25-30 yaş arasındaki katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, huzur kavramının yaşa göre incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Huzur ile ilişkili kavramlar olabileceği düşünülen kavramalardan, Yılmaz (2019) mutluluğun ve Demirkan (2020, s.129) yaşam memnuniyetinin yaşa göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Ancak, bu bulguların yorumlanabilmesi adına huzur kavramının yaş değişkeni açısından incelendiği araştırmaların literatürde bulunmaması nedeniyle huzurun yaş açısından incelendiği farklı araştırmaların yapılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeği puanları eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde, Salgın hastalık kaygısı ölçeği puanlarının ekonomik, karantina, sosyal yaşam alt boyutu puanlarının yaşa göre anlamlı farklılık gösterirken salgın alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının farklılaşmadığı belirlenmiştir. Üniversite mezunu olanların SHKÖ ekonomik ve karantina puanları, yükseköğrenim mezunu olanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Lise mezunu olanların SHKÖ sosyal yaşam alt boyutu puanlarının ise yükseköğrenim mezunu olanların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde

bulunan araştırmalar incelendiğinde, Aksoy ve Atılgan (2021, s.47) Covid-19 kaygısının eğitim durumuna göre farklılaştığını ve yüksek eğitim gruplarının görece olarak daha kaygılı olabileceğini ortaya koymuştur. Bu araştırma bağlamında da, üniversite mezunu katılımcıların yüksek öğrenim gören katılımcılara göre ekonomik ve karantina boyutu puanlarının daha yüksek olması üniversite eğitimi alan bireylerin iş bulma sürecinde pandemi nedenli ortaya çıkabilecek olumsuz etkilerden dolayı ortaya çıkmış olabilir.

Dini Başa Çıkma Ölçeği puanları eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde, Olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma alt boyutu puanlarının eğitim durumuna göre farklılaştığı belirlenmiştir. Lise mezunu katılımcıların olumlu dini başa çıkma alt boyutu puanları yükseköğrenim görmüş katılımcılardan, Lise mezunu katılımcıların olumsuz dini başa çıkma alt boyutu puanları üniversite yükseköğrenim görmüş katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, Demirkan (2020, s.129), olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma boyutlarının eğitim durumuna göre farklılaştığını belirlemiştir. İlkokul düzeyinde eğitim görmüş katılımcıların ilkokul düzeyinde eğitim gören katılımcılara göre olumlu dini başa çıkma yöntemlerini daha fazla kullandığını ortaya koymuştur. Lise düzeyinde eğitim görmüş katılımcıların ise tam tersi şekilde olumsuz dini başa çıkma yöntemlerini daha fazla kullandıkları görölmüştür. Kulu (2019, s.72) dini baş çıkmanın eğitim durumuna göre farklılaştığını, lise düzeyinde eğitim gören katılımcıların olumlu dini başa çıkma, üniversite düzeyinde eğitim gören katılımcıların da olumsuz dini başa çıkma puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Literatürde bu bulguları destekleyen (Özgöl, 2017, s. 75-79; Özdemir 2016, s. 37-39) ve karşıtlık ortaya koyan birçok araştırmanın bulunduğu görölmektedir (Kaya, 2014, s. 69; Türkol, 2020, s. 46).

Spiritüel İyi Oluş Ölçeği puanları eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde, Spiritüel İyi oluş ölçeği anomi ve aşkınlık alt boyutu puanlarının eğitim durumuna göre farklılaştığı belirlenmiştir, doğayla uyum ve ölçek toplam puanlarının ise farklı eğitim grupları açısından benzer düzeyde olduğu görölmüştür. Lise ve üniversite mezunu katılımcıların aşkınlık alt boyutu puanları yüksek öğrenim görmüş katılımcılardan, lise mezunu katılımcıların anomi alt boyutu puanları ise üniversite ve yükseköğrenim görmüş katılımlardan daha yüksek olarak belirlenmiştir.

Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, Yılmaz (2019)'ın araştırmasında eğitim durumuna göre farklılaştığını belirlemiştir. Lisans mezunu katılımcıların doğayla uyum puanları lisansüstü mezunlara göre anlamlı şekilde daha yüksek, lisansüstü mezun öğretmenlerin Anomi düzeyleri düzeyi lisans mezunlarına kıyasla daha yüksek puanlıdır. Toplam puan açısından ise eğitim düzeylerine göre farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Ancak, birçok farklı araştırmanın bu bulgulara karşıtlık oluşturacak şekilde spiritüel iyi oluşun eğitim durumuna göre farklılaşmadığına yönelik sonuçlar ortaya koyduğu görölmektedir Keçeci, 2018, s. 42; şirin, 2019, s.401; Emir, 2019, s.21; Yorulmaz, 2021, s.33; Akbulut, 2020, s.56).

Huzur Ölçeği puanları eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde, Huzur Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, Huzur kavramının eğitim durumuna göre incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yılmaz (2019) mutluluğun, Demirkan (2020, s.145) yaşam kalitesinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Bu konuda daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç olduğu düşünölmektedir.

Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeği puanları medeni durum değişkenine göre incelendiğinde, Salgın hastalık kaygısı ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde Gencer (2020, s. 1162) bekar katılımcıların evli ve boşanmış katılımcılara göre daha fazla Covid-19 kaygısı yaşadığını belirlemiştir.

Dini Başa Çıkma Ölçeği puanları medeni durum değişkenine göre incelendiğinde, Olumlu dini başa çıkma alt boyutu puanlarının medeni duruma göre farklılaştığı ancak olumsuz dini başa çıkma puanlarının farklılaşmadığı belirlenmiştir. Evli katılımcıların olumlu dini başa çıkma puanları bekar katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde Özgöl (2017, s. 75-79), Özdemir (2016, s. 37-39) ve Demirkan (2020, s.128), olumlu dini başa çıkma alt boyutunun medeni duruma göre farklılaştığını belirlemiş ve görece olarak bekar katılımcıların olumlu dini başa çıkma puanlarının daha düşük olduğunu belirlemiştir. Olumsuz dini başa çıkmanın ise medeni duruma göre farklılaşmadığını belirlemiştir. Türköl (2020, s. 44) ise olumlu

başı çıkmanın ve olumsuz dini başı çıkmanın da medeni duruma göre farklılaşmadığını belirlemiştir. Bu bulgular, evli katılımcıların bekar katılımcılara kıyasla daha çok olumlu dini başı çıkma yöntemleri kullandığını göstermektedir.

Spiritüel İyi Oluş Ölçeği puanları medeni durum değişkenine göre incelendiğinde, Spiritüel İyi oluş ölçeği anomi ve aşkınlık alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının medeni duruma göre farklılaştığı belirlenmiştir, doğayla uyum alt boyutu puanlarının ise medeni durum açısından farklılaşmadığı görülmüştür. Evli katılımcıların anomi ve aşkınlık alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, bu bulguların Nurkan (2020, s.53)'ın araştırması ile benzer sonuçlar verdiği görülmüştür. Ancak, spiriüel iyi oluşun medeni duruma göre farklılaşmadığını bildiren çalışmaların çoğunlukta olduğu görülmüştür (Keçeci, 2018, s. 58; Emir (2019, s. 21; Doğan,2019, s. 47; Kaplan, 2020, s. 27; Akbulut, 2020, s. 53). Dolayısıyla, bu bulgular medeni durumun spiritüel iyi oluş açısından önemli bir faktör olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Huzur Ölçeği puanları medeni durumu değişkenine göre incelendiğinde, Huzur Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, Demirkan (2020, s.145)'da araştırmasında yaşam kalitesinin medeni durumuna göre farklılaşmadığını belirlemiştir. Dolayısıyla, bu bulgular medeni durumun huzur açısından önemli bir faktör olmadığı şeklinde yorumlanabilse de konuyla ilgili daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeği puanları çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre incelendiğinde, Huzur Ölçeği puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, salgın hastalık kaygısının çocuk sahibi olma durumuna göre incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yalnızca, Arısoy ve Çay (2021, s. 87) çocuğu olan bireylerin daha fazla Covid 19- kaygısı yaşadıklarını belirlemiştir. Bu bulgular, çocuk sahibi olmanın salgın hastalık kaygısı açısından farklılaştırıcı bir etken olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Dini Başa Çıkma Ölçeği puanları çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre incelendiğinde, Huzur Ölçeği puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaştığı, çocuğu olan katılımcıların olumsuz dini başa çıkma ve olumlu dini başa çıkma puanların daha yüksek bulunmuştur. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, dini başa çıkmanın çocuk sahibi olma durumuna göre incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bulgular, çocuk sahibi olmanın hem olumlu hem de olumsuz dini başa çıkma yöntemlerinin daha fazla kullanımı ile ilişkili olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Spiritüel İyi Oluş Ölçeği puanları çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre incelendiğinde, Huzur Ölçeği puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, Şirin, 2019, s.401 çocuk sayısına göre yalnızca anomi boyutunun anlamlı şekilde farklılaştığını belirlemiştir. Akbulut (2020, s.52) ise araştırmasında sadece aşkınlık çocuğu bulunanlar lehine farklılaştığını ortaya koymuştur. Emir (2019, s.21) ise çocuk sayısına göre spiritüel iyi oluşta anlamlı bir farklılık olmadığını gözlemlemiştir. Bu bulgular ışığında, çocuk sayısının spiritüel iyi oluş üzerinde etkili bir faktör olabileceği düşünülse de bu değişkenleri konu alan daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeği, Dini Başa Çıkma, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Huzur Ölçeği puanları pandemide çalışma durumu değişkenine göre incelendiğinde, Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeği puanlarının pandemide çalışma durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Dini Başa Çıkma Ölçeği açısından, olumlu dini başa çıkma boyutu farklılaşmazken olumsuz dini başa çıkmanın pandemide çalışma durumuna göre farklılaştığı ve pandemi sürecinde çalışmaya devam eden katılımcıların evden çalışmaya başlayan katılımcılara göre olumsuz dini başa çıkma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Aşkınlık alt boyutu puanların pandemi sürecinde çalışan katılımcılar lehine farklılaşırken diğer alt boyut ve ölçek toplam puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür. Huzur Ölçeği puanlarının ise farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatürde, pandemide çalışma alma durumu açısından bu değişkenlerin incelendiği bir araştırma ile karşılaşılmamıştır. Bu bulguların yorumlanabilmesi adına daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeği, Dini Başa Çıkma, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Huzur Ölçeği puanları Covid-19 tanısı alma durumu değişkenine göre incelendiğinde, Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeği puanlarının Covid-19 tanısı alma durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Dini Başa Çıkma Ölçeği açısından, olumsuz dini başa çıkma boyutu farklılaşmazken olumlu dini başa çıkmanın Covid-19 tanısı alma durumuna göre farklılaştığı ve Covid-19 tanısı alanların olumlu dini başa çıkma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Aşkılık alt boyutu ve ölçek toplam puanların Covid-19 tanısı alan katılımcılar lehine farklılaşırken diğer alt boyut puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür. Huzur Ölçeği puanlarının Covid-19 tanısı alma durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatürde, Covid-19 tanısı alma durumu açısından bu değişkenlerin incelendiği bir araştırma ile karşılaşılmemiştir. Bu bulguların yorumlanabilmesi adına daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeği, Dini Başa Çıkma, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Huzur Ölçeği puanları aile bireylerinden birinin covid-19 tanısı alma durumuna değişkenine göre incelendiğinde, Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeği, Dini Başa Çıkma, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Huzur Ölçeği puanlarının aile bireylerinden birinin covid-19 tanısı alma durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, salgın hastalık kaygısının çocuk sahibi olma durumuna göre incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bulgular, bireylerinden birinin covid-19 tanısı alma durumunun bu değişkenler açısından önemli bir etken olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Salgın hastalık kaygısı ve dini başa çıkma arasındaki ilişki incelendiğinde, Salgın hastalık kaygısı Ölçeği ile Olumlu Dini Başa Çıkma alt boyutu ile Salgın, Ekonomik, Karantina, Sosyal Yaşam alt boyutu puanları arasında zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, olumsuz dini başa çıkma alt boyutu ile ekonomik, karantina, sosyal yaşam alt boyutu puanları arasında zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu ancak salgın boyutuyla bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Salgın hastalık kaygısı ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde, salgın ile anomi alt boyutu, ekonomik alt boyutu ile aşkınlık ve anomi alt boyutları, karantina ve doğra ile uyum alt boyutu, sosyal yaşam alt boyutu ile aşkınlık, doğa ile uyum, anomi ve ölçek toplam puanı, salgın hastalık kaygısı toplam puanı ile aşkınlık, doğa ile uyum ve anomi boyutlarının zayıf düzeyde ve olumlu yönlü bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür.

Salgın hastalık kaygısı ve huzur arasındaki ilişki incelendiğinde, bu araştırma sonuçlarına göre salgın hastalık kaygısı ölçeği toplam puanının ve ekonomik alt boyutunun huzur ölçeği puanları ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Salgın hastalık kaygısının diğer boyutları olan salgın, ekonomik, sosyal yaşam ve karantina boyutları ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı görülmüştür.

Dini başa çıkma ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde, olumlu dini başa çıkma puanları ile SİÖÖ aşkınlık, huzur, anomi ve ölçek toplam puanları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Ancak, olumlu dini başa çıkma boyutu ile doğaya uyum alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Olumsuz dini başa çıkma ile aşkınlık, anomi alt boyutları ve SİÖÖ toplam puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu ancak doğaya uyum ve huzur alt boyutu ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Dini başa çıkma ve huzur arasındaki ilişki incelendiğinde, Olumlu dini başa çıkma ile huzur puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Fakat olumsuz dini başa çıkma ile huzur arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Spiritüel iyi oluş ve huzur arasındaki ilişki incelendiğinde, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği anomi, aşkınlık boyutu doğaya uyum alt boyutları ve ölçek toplam puanı ile Huzur Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Salgın Hastalık Kaygısı Ölçeği puanlarının, cinsiyet, yaş, eğitim durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı; medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, pandemide çalışma durumu, Covid-19 tanısı alma durumu, aileden birisinin Covid-19 tanısı alma durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Dini Başa Çıkma Ölçeği Olumlu Dini Başa Çıkma alt boyutu puanlarının, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, Covid-19 tanısı alma durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı; pandemide çalışma durumu, aileden birisinin Covid-19 tanısı alma durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Dini Başa Çıkma Ölçeği Olumsuz Dini Başa Çıkma alt boyutu puanlarının, cinsiyet, eğitim durumu, çocuk sahibi olma durumu, pandemide çalışma durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı; yaş, medeni durum, Covid-19 tanısı alma durumu, aileden birisinin Covid-19 tanısı alma durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Spiritüel İyi Oluş Ölçeği puanlarının, yaş, eğitim durumu, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, pandemide çalışma durumu, Covid-19 tanısı alma durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı; cinsiyet ve aileden birisinin Covid-19 tanısı alma durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Huzur Ölçeği puanlarının, yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı; cinsiyet, eğitim durumu, Covid-19 tanısı alma durumu, aileden birisinin Covid-19 tanısı alma durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

1. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde araştırma grubu içerisinde yüksek düzeyde salgın hastalık kaygısına sahip olan, olumlu dini başa çıkma yöntemlerini çok az kullanırken olumsuz dini başa çıkma stratejilerini sıklıkla kullanan, spiritüel iyi oluş ve huzur düzeyleri düşük olan katılımcılar bulunduğu görülmüştür. Bu nedenle bireylerin bu özelliklerinin ölçülmesine ve ertesinde gerekli müdahaleler yapılmasına yönelik çalışmalar planlanabilir.
2. Araştırma, değişik örneklemelerde bu değişkenler ile araştırmalar planlanarak elde edilen sonuçlar sınanabilir.
3. Araştırmada, kendini değerlendirme tipi ölçekler kullanılmıştır, nitel araştırma metotlarının da kullanıldığı daha kapsamlı bulgular elde edilebilecek çalışmalar planlanabilir.
4. Yapılacak yeni araştırmalarda salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, huzur ve spiritüel iyi oluş kavramları farklı demografik değişkenler açısından değerlendirilebilir.
5. Literatürde özellikle huzur kavramı konusunda araştırmaların oldukça sınırlı olduğu saptanmıştır. Bu kavramla ilgili yeni araştırmaların planlanması gerektiği düşünülmektedir.
6. Salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, huzur ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişkilere farklı değişkenler aracılık ediyor olabilir. Bu nedenle, farklı değişkenlerin aracı etkisinin analiz edildiği yeni araştırmalar planlanabilir.

KAYNAKÇA

Kitaplar ve Ansiklopediler

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Corsini, R. J., & Wedding, D. (2012). *Modern psikoterapiler*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Geçtan, E. (2015). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Hall, C. S., & Devrim, E. (1999). *Freudyen psikolojiye giriş*. Kaknüs yayınları.
- İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kaplan, A. M. & Sadock, B. J. (2008). *Kaplan and Saddock's comprehensive textbook of psychiatry* (H. Aydın ve An Bozkurt, Çev.). İstanbul: Güneş Kitabevleri.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2014). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Rector, N. A., Laposa, J. M., Kitchen, K., Bourdeau, D., & Joseph-Massiah, L. (2016). *Anxiety disorders: An information guide*. Canada: Centre for Addiction and Mental Health.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5, pp. 481-498). Boston, MA: Pearson.
- Wigglesworth, C. (2012). *Spiritüel Zekâ*. İstanbul: Kuraldışı.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık

İnternet Kaynakları

Koronavirüs Pandemisi (2020) Wikipedia. https://tr.wikipedia.org/wiki/2019-20_koronavir%C3%BCs_pandemisi

Süreli Yayınlar

Abanoz, S. (2020). Türkiye’de yapılan ‘Dinî başa çıkma’ konulu araştırmalar hakkında bir değerlendirme. *Eskiyei*, (40), 407-429.

Aksoy, C., & Atilgan, D. A. (2021). Covid-19 korkusu ve yaşam doyumu: özel yetenek giriş sınavlarına katılan öğrenciler örnekleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 40-50.

Alisinanoğlu, F., & Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 28(128).

Altın, Z. (2020). Covid-19 pandemisinde yaşlılar. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30, 49-57.

Angin, Y. Covid-19 pandemi sürecinden geçerken sağlık çalışanlarında dini başa çıkma ve psikolojik sağlamlık ilişkisi üzerine bir araştırma. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 25(1), 331-345.

Arisoy, A., & Çay, M. (2021). Yaşlı bireylerde koronavirüs (covid-19) korkusu; yetişkin bireylerle karşılaştırmalı bir çalışma. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (17), 82-97.

Arpacıoğlu, S., Baltalı, Z., & Ünübol, B. (2021). COVID-19 pandemisinde sağlık çalışanlarında tükenmişlik, Covid korkusu, depresyon, mesleki doyum düzeyleri ve ilişkili faktörler. *Çukurova Medical Journal*, 46(1), 88-100.

Aslan, R. (2020). Tarihten günümüze epidemiler, pandemiler ve Covid-19. *Ayrıntı Dergisi*, 8(85).

Ayten, A., Göcen, G., Sevinç, K. ve Öztürk, E. (2012). Dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisi: hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine

- amprık bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 45-79.
- Ayten, A., & Sağır, Z. (2014). Dindarlık, dinî başa çıkma ve depresyon ilişkisi: Suriyeli sığınmacılar üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 47(47), 5-18.
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and positivity: mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y>
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-36.
- Batan, S. N., & Ayten, A. (2015). Dinî başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu ilişkisi üzerine bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 15(3), 67-92.
- Baykal, E. (2020). Covid-19 bağlamında psikolojik dayanıklılık, kaygı ve yaşam doyum ilişkisi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 10(2), 68-80.
- Budak, F., & Korkmaz, Ş. (2020). COVID-19 pandemi sürecine yönelik genel bir değerlendirme: Türkiye örneği. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, (1), 62-79.
- Büyüköztürk, Ş. (1997). Araştırmaya yönelik kaygı ölçeğinin geliştirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 12(12), 453-464.
- Çakin, M., & Akyavuz, E. K. (2020). Covid-19 süreci ve eğitime yansması: öğretmen görüşlerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 6(2), 165-186.
- Çelik, O. B. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Huzur Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 233-242.

- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk PDR Dergisi*, 3(27), 43-62.
- Christopher, J. C., & Hickinbottom, S. (2008). Positive psychology, ethnocentrism, and the disguised ideology of individualism. *Theory & psychology*, 18(5), 563-589.
- Cooper, Laura B., Bruce A. Jerry, Harman Marsha J., And Boccaccini Marcus (2009) ‘‘Differentiated Styles of Attachment to God and Varying Religious Coping Efforts’’ *Journal of Psychology and theology*, 37(2), 11-141
- Cotton, S. P., Levine, E., Fitzpatrick, C., Dold, K., ve Targ, E. (1999). Exploring The Relationships Among Spiritual Well-Being, Quality of Life, and Psychological Adjustment in Women With Breast Cancer. *PsychoOncology*, 8(5), 429-438.
- Demirci, İ. & Ekşi. H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(29), 303–354.
- Demirci, İ., & Halil, E. K. Ş. İ. (2017). Huzur ölçeği’nin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(33), 39-60.
- Dikmen, A. U., Kina, M. H., Özkan, S., & İlhan, M. N. (2020). COVID-19 epidemiyolojisi: Pandemiden ne öğrendik. *Journal of biotechnology and strategic health research*, 4, 29-36.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187
- Doğan, M. M., & Düzel, B. (2020). Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437.

- Ekşi, H., & Kardaş, S. (2017). Spiritual well-being: Scale development and validation. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2, 73–88.
- Ekşi, H., Soyuyiğit, Z. S., & Kardaş, S. (2017). İyi oluşun spiritüel göstergesi: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Sağlık Hizmetlerinde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*. 317-327
- Erdeoğlu, Y., Koçoğlu, F., & Sevim, C. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde anksiyete ile umutsuzluk düzeylerinin psikososyal ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23.
- Fehring, R. J., Miller, J. F., & Shaw, C. (1997, May). Spiritual well-being, religiosity, hope, depression, and other mood states in elderly people coping with cancer. In *Oncology Nursing Forum*. 24(4), 663-671.
- Gashi, F. (2020). Koronavirüse yakalanmış kişilerde tedavi döneminde dini başa çıkmanın etkisi. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(1), 511-535.
- Gencer, N. (2020). Pandemi sürecinde bireylerin koronavirüs (Kovid-19) korkusu: Çorum örneği. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, (4), 1153-1173.
- Güler, Ö. (2010). Dini inanç ve psikolojik sağlık ilişkisine dair bir değerlendirme. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 4(8), 95-105.
- Gürsu, O. & Ay, Y. (2018). Din, manevi iyi oluş ve yaşlılık. *Journal of International Social Research*, 11(61), 1176-1190.
- Gürsu, O., & Bayındır, S. (2016). Covid-19 hastalığını geçiren sağlık çalışanlarının başa çıkma sürecinde din ve maneviyat. *Turkish Academic Research Review*, 6(1), 181-220.
- Holder, M. D., Coleman, B., & Wallace, J. M. (2010). Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8–12 years. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 11(2), 131–150. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9126-1>

- Kasapoğlu, F. (2020a). Examining the relationship between fear of covid-19 and spiritual well-being. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(3), 341-354.
- Kasapoğlu, F. (2020b). COVID-19 salgını sürecinde kaygı ile maneviyat, psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Kalgı, M. E. (2021). Covid-19 salgınına yakalanan kişilerde dindarlık ve dinî başa çıkma. *Marife*, 21(1), 131-150.
- Kaplan, H., Sevinç, K., & İşbilen, N. (2020). Doğal Afetleri Anlamlandırma ve Başa Çıkma: Covid-19 Salgını Üzerine Bir Araştırma. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Karataş, Z. (2020). COVID-19 Pandemisinin toplumsal etkileri, değişim ve güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 3-17.
- Kasapoğlu, F. (2020). Examining the Relationship between Fear of COVID-19 and Spiritual Well-being. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(3), 341-354.
- Kirmizigül, H. G. (2020). Covid-19 salgını ve beraberinde getirdiği eğitim süreci. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 283-289.
- Korkmaz, S. (2021). Olumlu ve olumsuz dini başa çıkma, sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisi. *Tasavvur/Tekirdağ İlahiyat Dergisi*, 7(1), 237-271.
- Memikoğlu, O., & Genç, V. (2020). COVID-19. *E-Kitap(COVID-19 Etkeni / Ebru Evren, Ebru Us), Ankara Üniversitesi Basımevi: Ankara.*
- Kaya, M., & Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Murat, A., & Kizilgeçit, M. (2017). Dini başa çıkma ve psikopatoloji ilişkisi (Rize örneği). *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6(11), 111-151.
- Musgrave, C. F., Allen, C. E., & Allen, G. J. (2002). Spirituality and Health for Women of Color. *American Journal of Public Health*, 92(4): 557-560.

- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3): 251-266.
- Kula, N. (2002). Deprem ve dini başa çıkma. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 234-255.
- Öksüz, Y., & Karalar, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin huzur ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 321-336.
- Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Van Haitsma, K., & Warren, R. (1990). God help me:(I): Religious coping efforts as predictors of the outcomes to significant negative life events. *American journal of community psychology*, 18(6), 793-824
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). ‘‘Patterns Of Positive And Negative Religious Coping With Major Life Stressors.’’ *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 37, 710-724.
- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51-76.
- Pargament, ve MehmedtopluK. I. (2005). Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme. Çev.: Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5, 279-313.
- Said, S. A. M. İ. (2021). Covid-19 Nedeniyle Yakınlarını Kaybeden Bireylerde Yas Süreci ve Dini Başa Çıkma. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 1(55), 421-444.
- Saleem, R. (2017). Spirituality in relation to quality of life and psychological wellbeing among religious and non-religious persons. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 420- 424.
- Sayar, G. H., Ünübol, H., Tutgun-Ünal, A., & Tarhan, N. (2020). Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 382 - 397.

- Şirin, T. (2019). Evli çiftlerin spiritüel iyi oluşları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki. *Ekev Akademi Dergisi*, 23 (77), 389-410.
- Turan, Y. (2018). Yalnızlıkla başa çıkma: Yalnızlık, dini başa çıkma, dindarlık, hayat memnuniyeti ve sosyal medya kullanımı. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22(1), 395-434.
- Uğurluoğlu, D., & Erdem, R. (2019). Travma geçiren bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası büyümeleri üzerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(3), 833-858.
- Uysal, V., Göktepe, A. K., Karagöz, S., & İlerisoy, M. (2017). Dinî başa çıkma ile umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlık arasındaki etkileşim üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 52(52), 139-160.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729.
- Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling & Development*, 75(1), 26-35.
- Yaman, E., Vidinlioğlu, Ö., & Çitemel, N. (2010). İşyerinde psikoşiddet, motivasyon ve huzur: Öğretmenler çok şey mi bekliyor? Psikoşiddet mağduru öğretmenler üzerine. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1136-1151.
- Yavuzer, Y., & Gündoğdu, R. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115-131.

Sempozyum

Bacanlı, H. (2016). Nasıl huzurlu olunur. *Benlik açısından huzur modeli. Uluslararası Manevi Rehberlik Kongresi*, 7-10.

Ekşi, H. & Sayın, M. (2016, May). The adaptation of Religious Coping Scale into Turkish language: A study of bilingual equivalence, validity and reliability. *Paper presented at the AGP Humanities and Social Sciences Conference*, BAU International Berlin University, 19-22 May, Berlin, Germany

Tezler

Akbulut, B. (2021). *Yoksul aile bireylerinin yoksulluğa ilişkin nedensel atıfları ile spiritüel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Alioğulları, A. (2021). *Covid-19 virüs salgını sırasında yetişkin bireylerde sağlık anksiyetesi, ölüm anksiyetesinin yaş ve cinsiyete göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Altunbezer, Ş. (2020). *Savaş görmüş ergenlerin gelecek beklentisi ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rol* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Üniversitesi, İstanbul.

Aşut, G. (2020). *Covid-19 pandemisi sırasında tedavi almakta olan kanser hastalarında psikolojik dayanıklılık ve ilişkili faktörler* (Uzmanlık tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.

Aydın, R. (2019). *Çalışan bireylerde yaşam doyumu, mesleki tükenmişlik ve dini başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu.

Baldwin, D. C. (2003). *Spiritual identity: Evaluating a seminar on spiritual identity on spiritual wellness*. (Doktora Tezi). Southern Christian University, Oklahoma.

Bayhan, V. (1995). *Üniversite gençliğinde anomi ve yabancılaşma* (Doktora tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

- Bayraktutar, B. (2019). *İmam hatip lisesi öğrencileri örnekleminde dini başa çıkma ve tanrı tasavvuru ilişkisi* (Yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Bektaş, B. (2019). *Ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma (İmam hatip lisesi öğrencileri örneği)* (Yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Birgönül, Y. (2019). *Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi* (Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Celayir, G. (2021). *Spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Çevik Demir, Ş. (2013). *Ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma*. (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Coşkun Yaş, S. (2020). *Covid-19 pandemisinin hastane çalışanlarının psikolojik durumuna etkisi* (Uzmanlık tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Coşkun, H. H. (2021). *Antalya ilinde aktif çalışma yaşamı olan öğretmenlerde covid-19 korkusu ve işten ayrılma niyeti arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin düzenleyici rolü* (Yüksek lisans tezi). Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Demir, Ş. Ç. (2013). *Ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma* (Doktora tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Demirkan, F. (2020). *Diyaliz hastalarında bağlanma, dini başa çıkma ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* (Doktora tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, U. (2019). *Madde bağımlılarında spiritüel iyi oluş durumlarının umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisi* (Yüksek lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Elâzığ.
- Eken, O. (2018). *Anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Elgin, F. R. (2017). *Kocaeli Tıp Fakültesi Eğitim ve Araştırma Hastanesinde sağlık personelinde anksiyete, depresyon ve tükenmişlik düzeyi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul

- Erden, Z. Ş. (2021). *Covid-19 pandemi döneminde lise öğrencilerinin kaygı ve temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi* (Doktora tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Erdoğan, F. (2019). *Ergenlerde kimlik algısı ve dini başa çıkma yolları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Işık, Z. (2013). *Ebeveyni ölen yetişkinlerde dinî başa çıkma*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kaplan, E. (2020) *Evde yatağa bağımlı hastaya bakım veren bireylerde bakım yükü ve spiritüel iyi oluş ilişkisi* (Yüksek lisans tezi), İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Kardaş, S. (2017). *Sanal kimlik ve spiritüel iyi oluşun üniversite öğrencilerinin narsistlik eğilimlerini yordayıcılığı* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, F. (2014). *Zihinsel engelli çocuklara sahip ailelerde problem çözme ve dini başa çıkma* (Doktora Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Keçeci, B. (2018). *Evli kadınların psikolojik istismar profillerinin toplumsal cinsiyet algıları ve spiritüel iyi oluşları açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kulu, F. (2020). *Ergenlik döneminde dini başa çıkma ve anlam arayışı* (Yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Nurkan, A. (2020). *Yetişkinlerin spiritüel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stilleri ve olumlu sosyal davranış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Özdemir, E. (2016). *Palyatif bakım alan hastaların yakınlarının yaşadıkları psikososyal sorunlar ile dini başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Medipol Üniversitesi, İstanbul.

- Özgöl, M. (2017). *Dini başa çıkma ile sürekli öfke-öfke ifade tarzları ilişkisi üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi), Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu.
- Türköl, Y. (2020). *Kişilik ve dini başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Yılmaz, Ö. (2019). *Farklı okul türlerinde görev yapan öğretmenlerin spiritüel iyi oluş düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, Ö. (2019). *Farklı okul türlerinde görev yapan öğretmenlerin spiritüel iyi oluş düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Yorulmaz, E. (2021). *Hemşirlerde spiritüel iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Yurtseven, C. (2021). *Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının psikolojik yakınma ve belirti düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Sözlük

- Püsküllüoğlu, A. (2004). *Türkçe sözlük*, Ankara: Arkadaş Yayınevi.

EKLER

Ek 1. Demografik Form

Yaşınız;

- 18-24
- 25-30
- 31-36
- 37-45
- 45 ve üzeri

Cinsiyetiniz;

- Kadın
- Erkek

Eğitim durumunuz; (En son mezun olduğunuz kurum)

- İlköğretim
- Lise
- Önlisans/Lisans
- Yüksek öğrenim

Medeni durum;

- Evli
- Boşanmış-Dul
- Bekârım

Çocuğunuz var mı?

- Evet
- Hayır

Pandemi süreci, çalışma durumunuzu nasıl etkiledi?

- Pandemiden önce de çalışmıyordum, bu soru beni ilgilendirmiyor.
- Çalışmaya devam ettim.
- Evden çalışmaya devam ettim.
- İşten ayrıldım, çalışmıyorum.

Koronavirüse enfekte oldunuz mu?

- Evet
- Hayır

Aile bireylerinizden herhangi birisi enfekte oldu mu?

- Evet
- Hayır

Ek 2. Huzur Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin her birinin size ne derece uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan “1= Bana Hiç Uygun Değil” ile “5= Bana Tamamen Uygun” arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.
(1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun

1	Genellikle kendimi huzurlu hissederim.	1	2	3	4	5
2	Kendimi güvende hissettiğim bir yaşamım var.	1	2	3	4	5
3	Hayatım bütün yönleriyle uyum içindedir.	1	2	3	4	5
4	Yaşadığım sorunlara rağmen hayatımdaki dengeyi koruyabilirim.	1	2	3	4	5
5	Çoğu zaman kendimi gergin hissederim.	1	2	3	4	5
6	Yaşamımda bir karmaşa ve belirsizlik hali vardır.	1	2	3	4	5
7	Genellikle kendimi vicdanen rahat hissederim.	1	2	3	4	5
8	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5

Ek 3. Üç Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği

	Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını işaretleyiniz. Numaraların anlamları: (1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.	Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Bana biraz uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1.	İlahi bir güce bağlı olmak bana güven verir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Doğaya saygı duyulması gerektiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Hayata dair bir hoşnutsuzluk duygusu hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	Bir problemle karşılaştığımda Allah'ın yardımını hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	Allah'ın gizli ve açık tüm duygu ve düşüncelerimi bildiğine inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	Bütün canlıların saygıyı hak ettiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	Hayatımda büyük bir boşluk var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	Günlük hayatta Allah'ın kudretine şahit olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	Allah'ın beni sevdiğine ve önemseddiğine inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Yeryüzündeki tüm canlılara iyi davranırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.	Hayattan zevk almam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.	Hayatımın her anında Allah'ın varlığını hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13.	Daha güçlü bir varlığa sığınma duygusu beni rahatlatır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14.	Kendimi doğanın bir parçası olarak görürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15.	Hayatımın amacını halen bulabilmiş değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16.	Yaşadığım her olayda bir hayır olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17.	İnancım, nasıl bir hayat süreceğime dair bana yol gösterir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18.	Yeryüzündeki bütün canlıların hakları benim için önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19.	Sorunlarımı çözmeye nereden başlayacağımı bilemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20.	Yalnız kaldığımda Allah'ı ve yarattıklarını düşünürüm (tefekkür ederim).	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21.	İnanç ve değerlerim, zorluklar karşısında dayanabilme gücümü artırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22.	Doğayla uyum içinde yaşarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23.	Zorluklar yaşadığımda bunalmış hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24.	İnancım, yaşadığım sıkıntılarda dahi olumlu tarafların olabileceğini görmemi sağlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25.	Hayatta hiçbir şey sebepsiz değildir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26.	Hayatın beni mutsuz eden olaylardan ibaret olduğunu düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27.	Her şeyin elimde olmadığını bilmek üzüldüğüm olaylar karşısında bir teselli kaynağıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28.	Yeryüzündeki her doğal varlığın eşsiz olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29.	Dünya hayatının geçici olduğuna inanmak beni hırslarımdan arındırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 4. Salgın Hastalık Kaygı Ölçeği

Maddeler:

- a) Bana hiç uygun değil
- b) Bana az uygun
- c) Bana orta uygun
- d) Bana çok uygun
- e) Bana tamamen uygun

Sorular:

- 1- Salgın hastalıktan çok korkarım.
- 2- Ne zaman salgın hastalık düşünsem ellerim terler.
- 3- Salgın hastalık nedeniyle hayatımı kaybetmekten çok korkarım.
- 4- Salgın hastalık ile ilgili haberleri ve hikâyeleri izlerken gergin veya endişeli olurum.
- 5- Salgın hastalık kapmakla ilgili endişem uykumu bozar.
- 6- Ne zaman salgın hastalık kapmayı düşünsem, kalp çarpıntım olur.
- 7- Salgın hastalık hakkında düşünmek beni rahatsız eder.
- 8- Salgın hastalık yüzünden ekonomik sorunlar yaşamaktan korkarım.
- 9- Salgın hastalık yüzünden işsiz kalmaktan korkarım.
- 10- Salgın hastalık yüzünden evden çıkamama düşüncesi beni kaygılandırır.
- 11- Salgın sürecinde yaşanan belirsizliklerden kaygılanırım.
- 12- Salgınlarda evden çıkmayı gerektiren etkinliklere (Spor yapmak, maç izlemek, balık tutmak, sohbet günleri gibi) katılamamak kaygılandırır.
- 13- Salgın sebebiyle sosyal ilişkilerden, sevdiklerimden uzak kalmak kaygılandırır.
- 14- Salgın durumunda kıtlık yaşanması, besin ve temel ihtiyaçlara ulaşamaması gibi düşünceler beni kaygılandırır.
- 15- Salgın durumunda yağma yaşanmasından kaygı duyarım.
- 16- Salgın durumunda yeterli sağlık hizmeti alamamak beni kaygılandırır.
- 17- Salgın döneminde toplumda genel silahlanma ve saldırganlık eğiliminin artabileceği düşüncesi beni kaygılandırır.
- 18- Salgın döneminde kendi ve aile bireylerimin fiziksel güvenliklerini sağlayamamaktan korkarım.

Ek 5. Dini Başa Çıkma Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadeleri okuduktan sonra, hayatta bir problemle karşılaştığınızda genel olarak nasıl davrandığınızı düşünerek durumunuzu en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.					
(1)Hemen hemen hiç yapmam (2)Çok az yaparım (3)Orta derecede yaparım (4)Sıklıkla yaparım					
1	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'a daha yakın olmaya çalışırım.	1	2	3	4
2	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, bunun imanımı derinleştirmek için Allah'tan gelen bir imtihan olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4
3	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın sevgisini ve himayesini isterim.	1	2	3	4
4	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, teselli bulmak için Kuran-ı Kerim okurum.	1	2	3	4
5	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'tan bağışlanma dilerim.	1	2	3	4
6	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın sabırlı olmayı emrettiğini kendime hatırlatırım.	1	2	3	4
7	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, elimden geleni yapar, gerisini Allah'ın takdirine bırakırım.	1	2	3	4
8	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, işlediğim günahlardan dolayı Allah tarafından cezalandırıldığımı inanırım.	1	2	3	4
9	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın beni cezalandırmasına neden olacak ne yaptığımı merak ederim.	1	2	3	4
10	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, yeterince sadık bir kul olmadığım için Allah'ın beni cezalandırdığını düşünürüm.	1	2	3	4

